

**POLAR®**

# POLAR VANTAGE M



**GEBRUIKSAANWIJZING**

# INHOUD

<b>Inhoud</b>	<b>2</b>
<b>Gebruiksaanwijzing Polar Vantage M</b>	<b>8</b>
Inleiding	8
Je Vantage M optimaal gebruiken	8
Polar Flow app	9
Webservice Polar Flow	9
<b>Aan de slag</b>	<b>10</b>
Je horloge configureren	10
Optie A: Configureren met een mobiel apparaat en de Polar Flow app	11
Optie B: Configureren met je computer	12
Optie C: Configureren op het horloge	12
Knopfuncties en bewegingen	12
Tijdweergave en menu	13
Pre-trainingsmodus	13
Tijdens de training	13
Verlichting inschakelen	14
Displayweergave en menu	14
Displayweergaven	14
Menu	18
Instellingen	20
Een mobiel apparaat met je horloge koppelen	21
Koppeling verwijderen	22
De firmware bijwerken	22
Met mobiel apparaat of tablet	22
Met computer	22
<b>Instellingen</b>	<b>24</b>
Fysieke instellingen	24
Gewicht	25
Lengte	25
Geboortedatum	25
Geslacht	25
Trainingsachtergrond	25
Activiteitsdoel	26
Gewenste slaapduur	27
Maximale hartslag	27
Rusthartslag	27
VO2max	28
Algemene instellingen	28
Koppelen en synchroniseren	29
Fietsinstellingen	29
Continue hartslagmeting	29

Vliegmodus .....	29
Niet storen .....	29
Smartphonemeldingen .....	30
Eenheden .....	30
Taal .....	30
Inactiviteitswaarschuwing .....	30
Trilling .....	30
Ik draag mijn horloge om mijn .....	30
Plaatsbep. systeem .....	30
Info over je horloge .....	31
Horloge-instel. ....	31
Alarm .....	31
Display-weergave .....	31
Tijd .....	32
Datum .....	32
Eerste dag van de week .....	32
<b>Training .....</b>	<b>33</b>
Hartslagmeting bij de pols .....	33
Je horloge dragen als je je hartslag meet aan de pols .....	33
Je horloge dragen wanneer je geen hartslag meet bij je pols .....	34
Trainingssessie starten .....	35
Een geplande trainingssessie starten .....	36
Een multisportsessie starten .....	37
Snelmenu .....	37
Tijdens de training .....	41
Door de trainingsweergaven bladeren .....	41
Timers instellen .....	42
Intervaltimer .....	43
Afteltimer .....	43
Een hartslag- of snelheidszone vergrendelen .....	44
Een hartslagzone vergrendelen .....	44
Een snelheids-/tempozone vergrendelen .....	45
Een vermogenszone vergrendelen .....	45
Ronde markeren .....	45
Van sport wisselen tijdens een multisportsessie .....	45
Trainen met een doel .....	46
Fase wijzigen tijdens een gefaseerde sessie .....	46
Informatie trainingsdoel weergeven .....	46
Meldingen .....	47
Trainingssessie pauzeren of stoppen .....	47
Trainingsoverzicht .....	47
Na de training .....	47
Trainingsgegevens in de Polar Flow app .....	50
Trainingsgegevens in de Polar Flow webservice .....	50
<b>Functies .....</b>	<b>51</b>

GPS .....	52
Vervaldatum A-GPS .....	52
GPS-functies .....	52
Terug naar start .....	53
Wedstrijdtempo .....	54
Smart Coaching .....	54
Training Load Pro .....	55
Cardiobelasting .....	55
Ervaren belasting .....	55
Spierbelasting (via een vermogenssensor van een andere fabrikant) .....	56
Trainingsbelasting van één trainingssessie .....	56
Belasting en tolerantie .....	57
Status cardiobelasting .....	57
Status cardiobelasting op je horloge .....	57
Langetermijnanalyse in de Flow app en webservice .....	58
Polar-programma hardlopen .....	61
Polar hardloopprogramma maken .....	61
Trainingssessie voor hardlopen starten .....	62
Je voortgang volgen .....	62
Running Index .....	62
Kortetermijnanalyse .....	63
Langetermijnanalyse .....	64
Trainingseffect .....	65
Smart Calories .....	67
Continue hartslagmeting .....	67
Continue hartslagmeting op je horloge .....	67
Polar Sleep Plus™ .....	69
Slaapgegevens op je horloge .....	69
Slaapgegevens in de Flow app en webservice .....	71
24/7 activiteitsmeting .....	71
Activiteitsdoel .....	71
Activiteitsgegevens op je horloge .....	72
Inactiviteitswaarschuwing .....	72
Activiteitsgegevens in de Flow app en de Flow webservice .....	73
Activiteitengids .....	73
Activity Benefit .....	73
Nightly Recharge™ herstelmeting .....	74
Details AZS-herstel in de Polar Flow app .....	78
Details slaapherstel in Polar Flow .....	78
Voor beweging .....	79
Voor slapen .....	79
Voor herstellen van energieniveaus .....	79
Sleep Plus Stages™ slaapregistratie .....	80
Serene™ geleide ademhalingsoefening .....	87
Fitness Test met hartslagmeting aan de pols .....	90

Vóór de test .....	90
De test uitvoeren .....	91
Testresultaten .....	91
Conditieklassen .....	92
Mannen .....	92
Vrouwen .....	92
VO2max .....	93
FitSpark™ dagelijkse trainingsbegeleiding .....	93
Tijdens de training .....	96
Sportprofielen .....	97
Hartslagzones .....	98
Snelheidszones .....	98
Instellingen snelheidszone .....	98
Trainingsdoel met snelheidszones .....	99
Tijdens de training .....	99
Na de training .....	99
Snelheid en afstand vanaf de pols .....	99
Pasfrequentie vanaf de pols .....	100
Zwemgegevens .....	100
Zwembad zwemmen .....	100
Instelling baanlengte .....	101
Open water zwemmen .....	101
Hartslag meten in het water .....	102
Een zwemsessie starten .....	102
Tijdens het zwemmen .....	102
Na het zwemmen .....	103
Smartphonemeldingen .....	104
Smartphonemeldingen inschakelen .....	105
Niet storen .....	105
Meldingen bekijken .....	105
Verwisselbare polsbanden .....	105
Polsband verwisselen .....	106
Compatibele sensoren .....	107
Polar H10 hartslagsensor .....	107
Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart .....	107
Polar Speed sensor Bluetooth® Smart .....	108
Polar trapfrequentiesensor Bluetooth® Smart .....	108
Vermogenssensoren van andere fabrikanten .....	108
Sensoren koppelen met je horloge .....	109
Een hartslagsensor met je horloge koppelen .....	109
Een loopsensor met je horloge koppelen .....	109
Loopsensor kalibreren .....	110
Een fietssensor met je horloge koppelen .....	110
Fietsinstellingen .....	111
Wielmaat bepalen .....	111

Fietsvermogenssensor kalibreren .....	112
Koppeling verwijderen .....	112
<b>Polar Flow .....</b>	<b>113</b>
Polar Flow app .....	113
Trainingsgegevens .....	113
Activiteitsgegevens .....	114
Slaapgegevens .....	114
Sportprofielen .....	114
Afbeelding delen .....	114
De Flow app gaan gebruiken .....	114
Polar Flow webservice .....	115
Feed .....	115
Logboek .....	115
Voortgang .....	116
Community .....	116
Programma's .....	116
Sportprofielen in Polar Flow .....	117
Sportprofiel toevoegen .....	117
Sportprofiel bewerken .....	118
Je training plannen .....	121
Een trainingsplan maken met de Seizoensplanner .....	121
Een trainingsdoel maken in de Polar Flow app en webservice .....	121
Snel doel .....	122
Gefaseerd doel .....	122
Favorieten .....	122
Doelen naar je horloge synchroniseren .....	123
Favorieten .....	123
Trainingsdoel aan je favorieten toevoegen .....	124
Favoriet bewerken .....	124
Favoriet verwijderen .....	124
Synchroniseren .....	124
Synchroniseren met de Flow mobiele app .....	125
Synchroniseren met de Flow webservice via FlowSync .....	125
<b>Belangrijke informatie .....</b>	<b>127</b>
Batterij .....	127
Batterij opladen .....	127
Opladen tijdens de training .....	129
Batterijstatus en meldingen .....	129
Batterijstatussymbool .....	129
Batterijmeldingen .....	129
Zorgen voor je horloge .....	130
Je horloge schoonhouden .....	130
Zorgen voor de optische hartslagsensor .....	130
Bewaren .....	130
Service .....	131

Vorzorgsmaatregelen .....	131
Storing tijdens de training .....	131
Risico's tijdens trainen beperken .....	132
Technische specificaties .....	133
Vantage M .....	133
Polar FlowSync software en USB-kabel .....	135
Compatibiliteit Polar Flow mobiele app .....	135
Waterbestendigheid van Polar producten .....	135
Wettelijk verplichte informatie .....	136
Beperkte internationale Polar garantie .....	137
Aansprakelijkheid .....	138

# GEBRUIKSAANWIJZING POLAR VANTAGE M

Deze gebruiksaanwijzing helpt je op weg met je nieuwe horloge. Op [support.polar.com/en/VantageM](https://support.polar.com/en/VantageM) vind je video-instructies en veelgestelde vragen.

## INLEIDING


Gefeliciteerd met je nieuwe Polar Vantage M!

De Polar Vantage M is een all-in-one GPS-multisporthorloge met Polar Precision Prime sensor™ fusie-technologie voor een nauwkeurige hartslagmeting aan de pols, zelfs in de meest veeleisende omstandigheden. Het horloge is uitgerust met tal van functies om je te helpen je records te verbreken en je doelen te bereiken. Bereik de ideale hoeveelheid training om optimaal te presteren met [Training Load Pro](#). Volg je voortgang met de geavanceerde hardlooptoelagen, zoals [Running Index](#) en [Running Program](#). Kies je favoriete sport uit meer dan 130 opties en pas je instellingen per sport aan.

De functie [Continue hartslagmeting](#) meet je hartslag 24 uur per dag. In combinatie met [24/7 activiteitsmeting](#) krijg je een compleet overzicht van je dagelijkse activiteit.

[Nightly Recharge™](#) is een meting van je herstel 's nachts die laat zien hoe goed je herstelt van de belasting van de voorafgaande dag. De [Sleep Plus Stages™](#) slaapregistratie registreert je slaapfasen (REM, lichte en diepe slaap) en geeft je feedback over je slaap en een numerieke slaapscore. Het horloge helpt je ontspannen en stress te verminderen met de [Serene™ geleide ademhalingsoefening](#).

Dankzij het compacte en lichtgewicht ontwerp is de Vantage M je ideale trainingspartner. Met de [verwisselbare polsbanden](#) kun je het horloge aanpassen aan elke situatie en stijl.

 *We zijn voortdurend bezig onze producten verder te ontwikkelen en je een nog betere gebruikerservaring te bieden. [Werk de firmware van je horloge bij](#) zodra er een nieuwe versie beschikbaar is om je horloge up-to-date te houden en optimaal te laten werken. De firmware-updates verbeteren de functionaliteit van je horloge met nieuwe functies en verbeteringen.*

## JE VANTAGE M OPTIMAAL GEBRUIKEN

Maak verbinding met het Polar ecosysteem en maak optimaal gebruik van je horloge.



## **POLAR FLOW APP**

Je kunt de [Polar Flow app](#) downloaden van de App Store® of van Google Play™. Synchroniseer je horloge na de training met de Flow app en je krijgt direct een overzicht van je trainingsresultaten en je prestaties, met bijbehorende feedback. Bovendien kun je je prestaties delen met al je vrienden. In de Flow app kun je ook zien hoe je hebt geslapen en hoe actief je overdag bent geweest.

## **WEBSERVICE POLAR FLOW**

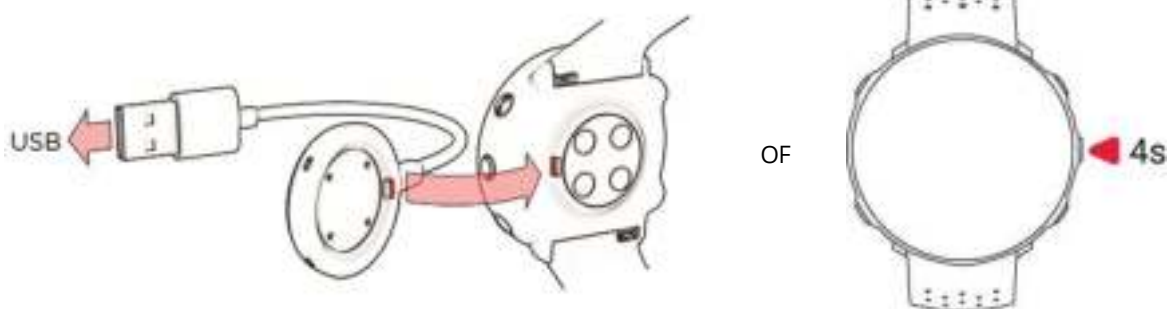
Synchroniseer je trainingsgegevens met de FlowSync software op je computer of via de Flow app naar de [Polar Flow webservice](#). In de webservice kun je je training plannen, je prestaties volgen, begeleiding krijgen en een gedetailleerde analyse van je trainingsresultaten, je activiteit en je slaap bekijken. Informeer al je vrienden over je prestaties, zoek medesporters en krijg motivatie van je sociale trainingscommunities. Dit vind je allemaal op [polar.com.flow](http://polar.com.flow).

# AAN DE SLAG

Je horloge configureren .....	10
Optie A: Configureren met een mobiel apparaat en de Polar Flow app .....	11
Optie B: Configureren met je computer .....	12
Optie C: Configureren op het horloge .....	12
Knopfuncties en bewegingen .....	12
Verlichting inschakelen .....	14
Displayweergave en menu .....	14
Displayweergaven .....	14
Menu .....	18
Een mobiel apparaat met je horloge koppelen .....	21
Koppeling verwijderen .....	22
De firmware bijwerken .....	22
Met mobiel apparaat of tablet .....	22
Met computer .....	22

## JE HORLOGE CONFIGUREREN


**Activeer je horloge en laad het op** door het met de meegeleverde kabel aan te sluiten op de USB-poort van je computer of op een USB-lader. De kabel klikt zich magnetisch vast, je hoeft er alleen voor te zorgen dat je de richel van de kabel ter hoogte van de aansluiting op je horloge (rood gemarkeerd) houdt. Het kan even duren voordat de animatie van het laadproces op het display verschijnt. We raden je aan om de batterij op te laden voordat je het horloge in gebruik neemt. Zie [Batterij](#) voor meer informatie over het opladen van de batterij. Je kunt je horloge ook activeren door OK 4 seconden ingedrukt te houden.



**Configureer je horloge** door je taal en de gewenste configuratiemethode te selecteren. Het horloge geeft je drie opties voor de configuratie. Blader naar de gewenste optie met OMHOOG/OMLAAG en bevestig je keuze met OK.


A. **Op je smartphone:** Configuratie via een mobiel apparaat is handig als je geen computer met een USB-poort hebt, maar duurt mogelijk wel langer. Voor deze methode heb je een internetverbinding nodig.

B. **Op je computer:** Configuratie via een computer is sneller en je kunt je horloge tegelijkertijd opladen, maar je hebt wel een computer nodig. Voor deze methode heb je een internetverbinding nodig.

 *De opties A en B worden aanbevolen. Je kunt meteen alle fysieke gegevens invullen die nodig zijn voor nauwkeurige trainingsgegevens. Je kunt ook je taal selecteren en de meest recente firmware voor je horloge ophalen.*

C. **Op je horloge:** Als je geen compatibel mobiel apparaat hebt en niet meteen toegang hebt tot een computer met een internetverbinding, kun je de configuratie starten op het horloge. **Als je de configuratie uitvoert op het horloge, is je horloge nog niet verbonden met Polar Flow. Firmware-updates voor je horloge zijn alleen beschikbaar via Polar Flow.** Om te zorgen dat je de optimaal plezier hebt van je horloge en de unieke Polar functies, is het van belang dat je de configuratie later uitvoert in de Polar Flow webservice of met de Polar Flow mobiele app door de stappen van optie A of B te volgen.

## OPTIE A: CONFIGUREREN MET EEN MOBIEL APPARAAT EN DE POLAR FLOW APP

 *Let op: je moet je horloge koppelen in de Flow app, dus **NIET in de Bluetooth-instellingen van je mobiele apparaat.***

1. Zorg dat je mobiele apparaat een internetverbinding heeft en schakel Bluetooth in.
2. Ga op je mobiele apparaat naar de App Store of Google Play en download de Polar Flow app.
3. Open de Flow app op je mobiele apparaat.
4. De Flow app herkent je horloge als het in de buurt is en vraagt je om het koppelen te starten. Tik op Start.
5. Wanneer de melding van het **Bluetooth-koppelverzoek** op je mobiele apparaat verschijnt, controleer je of de code op je mobiele apparaat overeenkomt met de code op je horloge.
6. Accepteer het Bluetooth-koppelverzoek op je mobiele apparaat.
7. Bevestig de pincode op je horloge door op OK te drukken.
8. **Koppelen voltooid** wordt weergegeven zodra het koppelen is voltooid.
9. Meld je aan met je Polar account of maak een nieuw account. In de app helpen we je met het aanmelden en de configuratie.

Nadat je de instellingen hebt geconfigureerd, tik je op Opslaan en synchroniseren en worden je instellingen gesynchroniseerd naar je horloge.

**i** Als je wordt gevraagd de firmware bij te werken, sluit je het horloge aan op een voedingsbron om te update zonder problemen te laten verlopen en accepteer je vervolgens de update.

## OPTIE B: CONFIGUREREN MET JE COMPUTER

1. Ga naar [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) en download en installeer de Polar FlowSync software voor gegevensoverdracht op je computer.
2. Meld je aan met je Polar account of maak een nieuw account. Sluit je horloge met de meegeleverde kabel aan op de USB-poort van je computer. In de Polar Flow webservice helpen we je met het aanmelden en de configuratie.

## OPTIE C: CONFIGUREREN OP HET HORLOGE

Pas de waarden aan met OMHOOG/OMLAAG en bevestig elke keuze met OK. Als je op een willekeurig punt terug wilt en een instelling wilt wijzigen, druk je op TERUG totdat je de betreffende instelling bereikt.

**i** Als je de configuratie uitvoert op het horloge, is je horloge nog niet verbonden met Polar Flow. Firmware-updates voor je horloge zijn alleen beschikbaar via Polar Flow. Om te zorgen dat je de optimaal plezier hebt van je horloge en de unieke Polar Smart Coaching functies, is het van belang dat je de configuratie later uitvoert in de Polar Flow webservice of met de Flow mobiele app door de stappen van optie A of B te volgen.

## KNOPFUNCTIES EN BEWEGINGEN

Je horloge heeft vijf knoppen die, afhankelijk van de gebruikssituatie, verschillende functies hebben. Zie onderstaande tabellen voor de functionaliteiten van de knoppen in verschillende modi.



## TIJDWEERGAVE EN MENU

LICHT	TERUG	OK	OMHOOG/OMLAAG
Display verlichten	Menu openen	De op het display weergegeven selectie bevestigen	In de tijdweergave: de displayweergave wijzigen
In de tijdweergave: het batterijstatussymbool weergeven	Terug naar het vorige niveau	Ingedrukt houden om naar de pre-trainingmodus te gaan	Door keuzelijsten navigeren
Ingedrukt houden om knoppen te vergrendelen	Instellingen ongewijzigd laten	Drukken om details weer te geven van de informatie in de displayweergave	Geselecteerde waarde wijzigen
	Keuzes annuleren		
	Ingedrukt houden om vanuit het menu terug te gaan naar de tijdweergave		
	In de tijdweergave: ingedrukt houden om koppelen en synchroniseren te starten		

## PRE-TRAININGSMODUS

LICHT	TERUG	OK	OMHOOG/OMLAAG
Display verlichten	Terug naar tijdweergave	Trainingssessie starten	Door sportlijst navigeren
Ingedrukt houden om knoppen te vergrendelen			
Druk om het snelmenu te openen			

## TIJDENS DE TRAINING

LICHT	TERUG	OK	OMHOOG/OMLAAG
Display verlichten	Eenmaal indrukken om	Ronde markeren	Trainingsweergave

LICHT	TERUG	OK	OMHOOG/OMLAAG
Ingedrukt houden om knoppen te ver-grendelen	de training te onder-breken  Wanneer de training is onderbroken: ingedrukt houden om de sessie te stoppen	Trainingsregistratie her-vatten tijdens pauzeren	wijzigen


## VERLICHTING INSCHAKELEN

De verlichting wordt automatisch ingeschakeld wanneer je je pols draait om op het horloge te kijken.

## DISPLAYWEERGAVE EN MENU

### DISPLAYWEERGAVEN

In de displayweergaven van je Vantage M horloge zie je meer dan alleen de tijd. Je ziet de meest actuele informatie rechtstreeks in de displayweergave, waaronder je activiteitsstatus, status cardiobelasting, hartslag en laatste trainingssessies. Je kunt door de displayweergaven bladeren met de knoppen OMHOOG en OMLAAG of op de knop OK drukken om meer details weer te geven.

 Je kunt kiezen tussen een analoog of digitaal display in de [Horloge-instellingen](#).

#### Tijd



Basisdisplayweergave met tijd en datum.

#### Activiteit



De cirkel om de displayweergave en het percentage onder de datum en tijd laten je voortgang op weg naar je dagelijkse activiteitsdoel zien. De cirkel wordt gevuld met een lichtblauwe kleur wanneer je actief bent.

Verder zie je na het openen van de details de volgende informatie over de totale activiteit van je dag:

- Tot dusver gezette stappen. De hoeveelheid en het type lichaamsbewegingen worden geregistreerd en omgezet in een schatting van de stappen.
- Actieve tijd toont je de cumulatieve tijd van je lichaamsbeweging die goed is voor je gezondheid.
- De calorieën die je hebt verbruikt tijdens training, activiteit en BMR (Basal metabolic rate (basisstofwisseling): de minimale stofwisselingsactiviteit die nodig is om in leven te blijven).

Zie [24/7 activiteitsmeting](#) voor meer informatie.

## Status cardiobelasting



**Status cardiobelasting** bekijkt het verband tussen je trainingsbelasting op korte termijn (**Belasting**) en op lange termijn (**Tolerantie**). Op basis daarvan zie je de status van je trainingsbelasting: ondertraining, behoudend, productief of overbelasting.

Verder zie je na het openen van de details de numerieke waarden van je Status cardiobelasting, Belasting en Tolerantie, en een beschrijving van je Status cardiobelasting.

- De numerieke waarde voor je Status cardiobelasting is de Belasting gedeeld door de Tolerantie.
- **Belasting** geeft aan hoe zwaar je jezelf de laatste tijd hebt belast tijdens je trainingen. Je ziet je gemiddelde dagelijkse cardiobelasting van de afgelopen 7 dagen.
- **Tolerantie** beschrijft hoe goed je bent voorbereid op het tolereren van cardiotraining. Je ziet je gemiddelde dagelijkse cardiobelasting van de afgelopen 28 dagen.
- Beschrijving van je Status cardiobelasting.

Zie [Training Load Pro](#) voor meer informatie.

## Hartslag

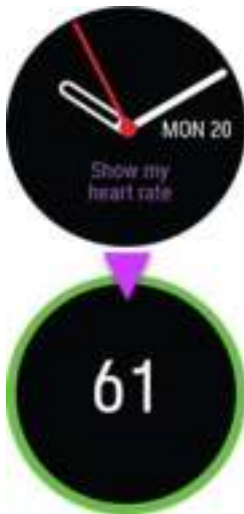


Als je de functie **Continue hartslagmeting** gebruikt, meet je horloge je hartslag continue. Je hartslag wordt weergegeven in de displayweergave Hartslag.



Je kunt je hoogste en laagste gemeten hartslag van die dag en je laagste gemeten hartslag van de voorgaande nacht bekijken. Je kunt de functie Continue hartslagmeting in- en uitschakelen op je horloge via **Instellingen > Algemene instellingen > Continue hartslagmeting**.

Zie [Continue hartslagmeting](#) voor meer informatie.



Als je de functie **Continue hartslagmeting** niet gebruikt, kun je je actuele hartslag nog steeds snel bekijken zonder een trainingssessie te starten. Doe de polsband strakker, kies deze displayweergave, druk op OK en je actuele hartslag wordt binnen enkele seconden op je horloge weergegeven. Druk op TERUG om terug te keren naar de displayweergave Hartslag.

## Laatste trainingssessies





Bekijk de verstreken tijd sinds je vorige trainingssessie en de sport van die sessie.

Daarnaast kun de details openen en de overzichten van je trainingssessies van de afgelopen 14 dagen bekijken. Blader met OMHOOG/OMLAAG naar de trainingssessie die je wilt bekijken en druk op OK om het overzicht te openen. Zie [Trainingsoverzicht](#) voor meer informatie.

### Nightly Recharge



Na het ontwaken kun je je Nightly Recharge status bekijken. De Nightly Recharge status vertelt je hoe herstellend je nacht was. Nightly Recharge combineert automatisch gemeten informatie over de mate waarin je autonome zenuwstelsel (AZS) tot rust is gekomen in de eerste uren van je slaap (AZS-herstel) en hoe goed je hebt geslapen (slaapherstel).

**i** De functie is standaard uitgeschakeld. Houd er rekening mee dat de batterij van je horloge sneller leeg raakt als je de functie Continue hartslagmeting ingeschakeld laat. Nightly Recharge werkt alleen als je continue hartslagmeting hebt ingeschakeld. Als je de batterij wilt sparen en toch Nightly Recharge wilt gebruiken, stel je continue hartslagmeting onder instellingen zo in dat deze functie alleen 's nachts is ingeschakeld.

Zie [Nightly Recharge™ herstelmeting](#) of [Sleep Plus Stages™ slaapregistratie](#) voor meer informatie.

### FitSpark displayweergave



Je horloge stelt de meest geschikte trainingsdoelen voor op basis van je trainingsgeschiedenis, conditie en actuele herstelstatus. Tik op OK om alle voorgestelde trainingsdoelen te bekijken. Kies een van de voorgestelde trainingsdoelen om meer informatie over dat doel te bekijken.

Zie [FitSpark™ dagelijkse trainingsbegeleiding](#) voor meer informatie.



 De displayweergaven van het horloge en hun inhoud kunnen niet worden bewerkt.

## MENU

Open het menu door op TERUG te drukken en blader erdoor met OMHOOG of OMLAAG. Bevestig keuzes met de knop OK en ga terug met de knop TERUG.

### Training starten



Hier kun je je trainingssessies starten. Druk op OK om naar de pre-trainingssmodus te gaan en kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken.

Je kunt ook in de tijdweergave OK ingedrukt houden om naar de pre-trainingssmodus te gaan.

Zie [Trainingssessie starten](#) voor meer instructies.

### Serene geleide ademhalingsoefening



Kies eerst **Serene** en daarna **Oefening starten** om de ademhalingsoefening te starten.

Zie [Serene™ geleide ademhalingsoefening](#) voor meer informatie.

## Timers



In **Timers** vind je de stopwatch en een afteltimer.

### Stopwatch

Druk op OK om de stopwatch te starten. Druk op OK om een ronde toe te voegen. Druk op TERUG om de stopwatch te pauzeren.




### Afteltimer

Je kunt de afteltimer instellen om van een vooraf ingestelde tijd terug te tellen. Kies **Timer instellen**, stel de afteltijd in en druk op OK om te bevestigen. Als je dit hebt gedaan, kies je **Start** en druk je op OK om de afteltimer te starten.

De afteltimer wordt toegevoegd aan de basisdisplayweergave met tijd en datum.



Het horloge vibreert om aan te geven dat het einde van het aftellen is bereikt. Druk op OK om de timer opnieuw te starten, of druk op TERUG om te annuleren en terug te keren naar de tijdweergave.

 *Je kunt de intervaltimer en afteltimer tijdens de training gebruiken. Voeg de timerweergaven toe aan de trainingsweergaven in de instellingen van het sportprofiel in Flow en synchroniseer de instellingen met je horloge. Zie [Tijdens training](#) voor meer informatie over het gebruik van timers tijdens de training.*

## Fitness Test



Meet je conditieniveau aan de hand van je polshartslag terwijl je ligt en je ontspant.

Zie [Fitness Test met hartslagmeting aan de pols](#) voor meer informatie.

## Instellingen



### INSTELLINGEN

Je kunt de volgende instellingen bewerken op je horloge:

- [Fysieke instellingen](#)
- [Algemene instellingen](#)
- [Horloge-instellingen](#)



Naast de instellingen op je horloge kun je sportprofielen bewerken in de Polar Flow webservice en app. Voorzie je horloge van je favoriete sporten en de informatie die je wilt registreren tijdens je trainingssessies. Zie [Sportprofielen in Flow](#) voor meer informatie.

## EEN MOBIEL APPARAAT MET JE HORLOGE KOPPELEN

Voordat je een mobiel apparaat kunt koppelen met je horloge, moet je je horloge configureren in de Polar Flow webservice of met de Polar Flow mobiele app, zoals beschreven in het hoofdstuk [Je horloge configureren](#). Als je de configuratie van je horloge hebt uitgevoerd met een mobiel apparaat, is je horloge al gekoppeld. Als je de configuratie met een computer hebt uitgevoerd en je het horloge zou willen gebruiken met de Polar Flow app, voer je de koppeling van je horloge en je mobiele apparaat als volgt uit.

Doe het volgende voordat je een mobiel apparaat koppelt:

- download de Flow app van de App Store of van Google Play;
- zorg ervoor dat Bluetooth op je mobiele apparaat is ingeschakeld en de vliegmodus is uitgeschakeld.
- **Android-gebruikers:** zorg dat locatie is ingeschakeld voor de Polar Flow app in de toepassingsinstellingen op je telefoon.

Mobiel apparaat koppelen:

1. Open de Flow app op je mobiele apparaat en meld je aan met je Polar account, die je hebt gemaakt tijdens het configureren van je horloge.



**Android-gebruikers:** Als je meerdere Polar apparaten gebruikt die compatibel zijn met de Flow app, zorg dan dat Vantage M is geselecteerd als het actieve apparaat in de Flow app. Op die wijze kan de Flow app verbinding maken met je horloge. Ga in de Flow app naar **Apparaten** en kies Vantage M.

2. Houd op je horloge TERUG ingedrukt in de tijdweergave **OF** ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Koppel en synchr. telef.** en druk op OK.
3. **Open Flow app en houd je horloge dichtbij de telefoon** verschijnt op je horloge.
4. Wanneer de melding van het **Bluetooth-koppelverzoek** op je mobiele apparaat verschijnt, controleer je of de code op je mobiele apparaat overeenkomt met de code op je horloge.
5. Accepteer het Bluetooth-koppelverzoek op je mobiele apparaat.
6. Bevestig de pincode op je horloge door op OK te drukken.
7. **Koppelen voltooid** wordt weergegeven zodra het koppelen is voltooid.


## KOPPELING VERWIJDEREN

Je kunt als volgt de koppeling met een mobiel apparaat verwijderen:

1. Ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Gekoppelde apparaten** en druk op OK.
2. Kies het apparaat dat je uit de lijst wilt verwijderen en druk op OK.
3. **Koppeling verwijderen?** wordt weergegeven. Bevestig je keuze door op OK te drukken.
4. **Koppeling verwijderd** wordt weergegeven.

## DE FIRMWARE BIJWERKEN

Werk de firmware van je horloge bij zodra er een nieuwe versie beschikbaar is om je horloge up-to-date te houden en optimaal te laten werken. Firmware-updates worden uitgevoerd ter verbetering van de functionaliteit van je horloge. Het kan gaan om verbetering van bestaande functies, volledig nieuwe functies of foutcorrecties.

 *Je raakt geen gegevens kwijt door de firmware-update: Voordat de update begint, worden de gegevens van je horloge naar de Flow webservice gesynchroniseerd.*

### MET MOBIEL APPARAAT OF TABLET

Je kunt de firmware bijwerken met je mobiele apparaat als je de Polar Flow mobiele app gebruikt om de trainings- en activiteitsgegevens te synchroniseren. De app geeft je een melding als er een update beschikbaar is en helpt je bij het uitvoeren ervan. We raden je aan je horloge aan te sluiten op een voedingsbron voordat je de update start, zodat de update probleemloos kan worden uitgevoerd.

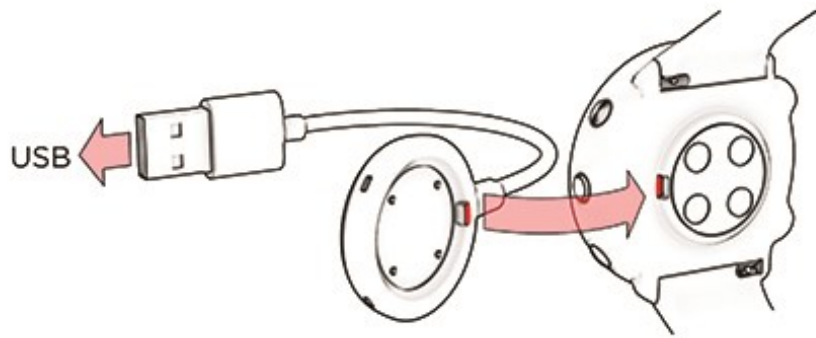
 *De draadloze firmware-update kan tot 20 minuten in beslag nemen, afhankelijk van je verbinding.*

### MET COMPUTER

Telkens als er een nieuwe firmwareversie beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden wanneer je het horloge op je computer aansluit. De firmware-updates worden via FlowSync gedownload.

#### Je kunt de firmware als volgt bijwerken:

1. Sluit je horloge aan op je computer met de meegeleverde kabel. Zorg dat de kabel goed vastklikt. Houd de richel van de kabel ter hoogte van de aansluiting op je horloge (rood gemarkeerd).



2. FlowSync start met het synchroniseren van je gegevens.
3. Na het synchroniseren wordt je gevraagd of je de firmware wilt bijwerken.
4. Kies **Ja**. De nieuwe firmware wordt geïnstalleerd (dit duurt maximaal 10 minuten) en het horloge wordt opnieuw opgestart. Wacht totdat de firmware-update is voltooid voordat je het horloge loskoppelt van je computer.

# INSTELLINGEN

Fysieke instellingen .....	24
Gewicht .....	25
Lengte .....	25
Geboortedatum .....	25
Geslacht .....	25
Trainingsachtergrond .....	25
Activiteitsdoel .....	26
Gewenste slaapduur .....	27
Maximale hartslag .....	27
Rusthartslag .....	27
VO2max .....	28
Algemene instellingen .....	28
Koppelen en synchroniseren .....	29
Fietsinstellingen .....	29
Continue hartslagmeting .....	29
Vliegmodus .....	29
Niet storen .....	29
Smartphonemeldingen .....	30
Eenheden .....	30
Taal .....	30
Inactiviteitswaarschuwing .....	30
Trilling .....	30
Ik draag mijn horloge om mijn .....	30
Plaatsbep. systeem .....	30
Info over je horloge .....	31
Horloge-instel. ....	31
Alarm .....	31
Display-weergave .....	31
Tijd .....	32
Datum .....	32
Eerste dag van de week .....	32

## FYSIEKE INSTELLINGEN

Ga naar **Instellingen > Fysieke instellingen** om je fysieke instellingen te bekijken en te bewerken. Nauwkeurigheid van de fysieke instellingen is belangrijk, vooral bij je gewicht, lengte, geboortedatum en geslacht, omdat deze gegevens invloed hebben op de nauwkeurigheid van de meetwaarden, zoals hartslagzonenlimieten en calorieverbruik.



In **Fysieke instellingen** vind je:

- **Gewicht**
- **Lengte**
- **Geboortedatum**
- **Geslacht**
- **Trainingsachtergrond**
- **Activiteitsdoel**
- **Gewenste slaapduur**
- **Maximale hartslag**
- **Rusthartslag**
- **VO<sub>2</sub>max**

## **GEWICHT**

Voer je gewicht in kilogrammen (kg) of pounds (lb) in.

## **LENGTE**

Voer je lengte in centimeters (metrisch) of in voet en inches in (Engelse eenheden).

## **GEBORTE DATUM**

Voer je geboortedatum in. De volgorde van de datumweergave hangt af van de gekozen tijd- en datumnotatie (24u: dag - maand - jaar / 12u: maand - dag - jaar).

## **GESLACHT**

Kies **Mannelijk** of **Vrouwelijk**.

## **TRAININGSACHTERGROND**

De trainingsachtergrond is een schatting van het niveau van je lichamelijke activiteiten op lange termijn. Kies de optie die de algemene hoeveelheid en intensiteit van je lichamelijke activiteiten over de laatste drie maanden het best beschrijft.

- **Incidenteel (0-1 u/week):** Je doet niet regelmatig aan sport in clubverband of aan zware lichamelijke inspanning, je wandelt bijvoorbeeld alleen voor je plezier of traint slechts af en toe zo hard dat je zwaar ademhaalt of transpireert.

- **Geregeld (1-3 u/week):** Je sport regelmatig op recreatief niveau; je loopt bijvoorbeeld 5-10 km of 3-6 mijl per week, of je besteedt 1-3 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activiteiten, of je werk vraagt een gemiddelde hoeveelheid lichamelijke inspanning.
- **Vaak (3-5 u/week):** Je verricht minstens 3 keer per week zware lichamelijke inspanning, je loopt bijvoorbeeld 20 tot 50 km of 12 tot 31 mijl per week of je besteedt 3 tot 5 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activiteiten.
- **Zwaar (5-8 u/week):** Je neemt minstens vijf keer per week deel aan zware lichamelijke training en je doet soms mee aan grote sportevenementen.
- **Semi-prof (8-12 u/week):** Je neemt vrijwel dagelijks deel aan zware lichamelijke training en je traint om je prestaties te verbeteren voor wedstrijddoeleinden.
- **Prof (>12 u/week):** Je bent een duursporter. Je neemt deel aan zware lichamelijke training om je prestaties te verbeteren voor wedstrijddoeleinden.

## ACTIVITEITSDOEL

Het **dagelijks activiteitsdoel** is een goede maatstaf om na te gaan hoe actief je werkelijk bent in het dagelijks leven. Kies je normale activiteitsniveau uit drie opties en bekijk hoe actief je moet zijn om je dagelijks activiteitsdoel te bereiken.

Hoeveel tijd je nodig hebt om je dagelijks activiteitsdoel te bereiken hangt af van het gekozen niveau en de intensiteit van je activiteiten. Leeftijd en geslacht zijn ook van invloed op de intensiteit die nodig is om je dagelijks activiteitsdoel te bereiken.

### Niveau 1

Als je per dag slechts weinig aan sport doet en veelvuldig zittend doorbrengt, bijvoorbeeld in de auto of het openbaar vervoer, adviseren we je om dit activiteitsniveau te kiezen.

### Niveau 2

Als je het grootste deel van je dag staat, wellicht in verband met het soort werk of de huishoudelijke karweitjes die je doet, is dit het juiste activiteitsniveau voor jou.

### Niveau 3

Als je werk lichamelijk veeleisend is, je aan sport doet of anderszins mobiel en actief bent, is dit het activiteitsniveau voor jou.

## GEWENSTE SLAAPDUUR

Je kunt je **gewenste slaapduur** instellen om aan te geven hoe lang je elke nacht wilt slapen. Deze waarde is standaard ingesteld op de gemiddelde aanbevolen slaapduur voor je leeftijdsgroep (acht uur voor volwassenen van 18 t/m 64 jaar). Als je denkt dat acht uur slaap te veel of juist te weinig is voor je, raden we je aan je gewenste slaapduur aan te passen aan je eigen behoefte. Je krijgt dan nauwkeurige feedback over je daadwerkelijke slaapduur ten opzichte van je gewenste slaapduur.

## MAXIMALE HARTSLAG

Stel je maximale hartslag in als de waarde van je huidige maximale hartslag bekend is. Als je deze waarde voor het eerst invoert, wordt standaard de maximale hartslag weergegeven die voor jouw leeftijd verwacht wordt (220-leeftijd).

$HF_{max}$  wordt gebruikt voor een schatting van het energieverbruik.  $HF_{max}$  is het hoogste aantal hartslagen per minuut tijdens maximale fysieke inspanning. De meest nauwkeurige manier om je eigen  $HF_{max}$  te bepalen is via een maximale inspanningstest in een laboratorium.  $HF_{max}$  is tevens cruciaal bij het bepalen van de trainingsintensiteit. De waarde is persoonlijk en hangt af van de leeftijd en erfelijke factoren.

## RUSTHARTSLAG

Je rusthartslag is het laagste aantal hartslagen per minuut (hsm) tijdens volledige rust en zonder afleidingen. Je leeftijd, conditie, genen, algehele gezondheid en geslacht zijn van invloed op de rusthartslag. Volwassenen hebben doorgaans een rusthartslag van 55–75 hsm, maar jouw rusthartslag kan veel lager zijn, bijvoorbeeld als je een erg goede conditie hebt.

Je kunt je rusthartslag het beste in de ochtend meten, na een goede nachtrust, direct na het ontwaken. Zo nodig kun je eerst naar het toilet gaan, als je daarna meer ontspannen bent. Voorkom inspanning voorafgaand aan de meting en zorg dat je volledig hersteld bent van eventuele trainingen. Voer de meting meerdere malen uit, bij voorkeur op opeenvolgende ochtenden, en bereken je gemiddelde rusthartslag.

### Je rusthartslag meten:

1. Doe je horloge om. Ga op je rug liggen en ontspan.
2. Start na ongeveer 1 minuut een trainingssessie op je horloge. Kies een willekeurig sportprofiel, bijvoorbeeld Overig indoor.
3. Blijf stil liggen en adem rustig gedurende 3–5 minuten. Kijk tijdens de meting niet naar je trainingsgegevens.

4. Stop de trainingssessie op je Polar apparaat. Synchroniseer je horloge met de Polar Flow app of webservice en bekijk het trainingsoverzicht voor de waarde van je laagste hartslag (Min. HF). Dit is je rusthartslag. Werk je rusthartslag bij in je fysieke instellingen in Polar Flow.

## VO<sub>2</sub>MAX

Stel je VO<sub>2</sub>max in.

VO<sub>2</sub>max (maximale zuurstofopname, maximaal aerobisch vermogen) is de maximale snelheid waarmee zuurstof door het lichaam wordt opgenomen tijdens maximale inspanning; hij houdt direct verband met de maximale capaciteit van het hart om bloed aan de spieren toe te voeren. VO<sub>2</sub>max kan gemeten of voorspeld worden door conditietests (bijv. maximale tests en submaximale tests). Je kunt ook je [Running Index](#) score gebruiken; dit is een schatting van je VO<sub>2</sub>max.

## ALGEMENE INSTELLINGEN

Ga naar **Instellingen > Algemene instellingen** om je algemene instellingen te bekijken en te bewerken.


In **Algemene instellingen** vind je:

- **Koppelen en synchroniseren**
- **Fietsinstellingen** (alleen zichtbaar als je een fietssensor met je horloge hebt gekoppeld)
- **Continue hartslagmeting**
- **Vliegmodus**
- **Niet storen**
- **Smartphonemeldingen**
- **Eenheden**
- **Taal**
- **Inactiviteitswaarschuwing**
- **Trilling**
- **Ik draag mijn horloge om mijn**
- **Plaatsbep. systeem**
- **Info over je horloge**

## KOPPELEN EN SYNCHRONISEREN

- **Koppel en synchr. telef./Koppel sensor of ander app.:** Sensoren of mobiele apparaten koppelen met je horloge. Gegevens synchroniseren met de Flow app.
- **Gekoppelde apparaten:** Alle apparaten bekijken die je met je horloge hebt gekoppeld. Dit kunnen hartslagsensoren, hardloopsensoren, fietssensoren en mobiele apparaten zijn.

## FIETSINSTELLINGEN

 *Fietsinstellingen zijn alleen zichtbaar als je een fietssensor met je horloge hebt gekoppeld.*

**Wielmaat:** Stel de wielmaat in millimeters in. Zie [Sensoren koppelen met je horloge](#) voor instructies over het bepalen van de wielmaat.

**Cranklengte:** Stel de cranklengte in millimeters in. Deze instelling is alleen zichtbaar als je een vermogenssensor hebt gekoppeld.

**Sensoren in gebruik:** Bekijk alle sensoren die met de fiets zijn gekoppeld.

## CONTINUE HARTSLAGMETING

Je kunt de functie Continue hartslagmeting **inschakelen** of **uitschakelen**, of kiezen voor **Alleen 's nachts**. Als je **Alleen 's nachts** kiest, stel hartslagmeting dan zo in dat deze begint op het vroegste tijdstip waarop je naar bed gaat.

Zie [Continue hartslag](#) voor meer informatie.

## VLIEGMODUS

Kies **Aan** of **Uit**.

De vliegmodus breekt alle draadloze communicatie vanaf je horloge af. Je kunt je horloge wel gebruiken, maar je kunt je gegevens niet synchroniseren met de Polar Flow mobiele app of het horloge gebruiken in combinatie met draadloze accessoires.

## NIET STOREN

Kies **Uit**, **Aan** of **Aan ( - )**. Stel de periode in waarin niet storen is ingeschakeld. Kies **Start om** en **Eindigt om** voor de periode. Wanneer de functie is ingeschakeld, ontvang je geen meldingen of waarschuwingen bij inkomende gesprekken. Verlichting inschakelen is ook uitgeschakeld.

## SMARTPHONEMELDINGEN

Zet smartphonemeldingen **Uit** of **Aan**, bij niet trainen. Let op: je ontvangt geen meldingen tijdens trainingssessies.

## EENHEDEN

Kies metrische (**kg, cm**) of Engelse (**lb, ft**) eenheden. Stel de eenheden in voor het meten van gewicht, lengte, afstand en snelheid.

## TAAL

Je kunt kiezen welke taal je wilt gebruiken op je horloge. Je horloge ondersteunt de volgende talen: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska** en **Türkçe**.

## INACTIVITEITSWAARSCHUWING

Stel de inactiviteitswaarschuwing in op **Aan** of **Uit**.

## TRILLING

Zet trilling bij scrollen door menu-items **Aan** of **Uit**.

## IK DRAAG MIJN HORLOGE OM MIJN

Kies **Linkerarm** of **Rechterarm**.

## PLAATSBEP. SYSTEEM

Vanaf firmwareversie 4.0.11 kun je het satellietnavigatiesysteem wijzigen dat je horloge naast GPS gebruikt. Je vindt deze instelling op je horloge in **Algemene instellingen > Plaatsbep.systeem**. Je kunt kiezen uit **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** of **GPS + QZSS**. De standaardinstelling is **GPS + GLONASS**. Deze opties geven je de mogelijkheid om verschillende satellietnavigatiesystemen te testen en uit te vinden of ze voor jou beter werken in de gebieden die ze bestrijken.

### GPS + GLONASS

GLONASS is een Russisch wereldwijd satellietnavigatiesysteem. Dit is de standaardinstelling, omdat deze satelliet wat wereldwijde zichtbaarheid en betrouwbaarheid betreft, de beste is van deze drie. Over het algemeen adviseren we je deze optie te gebruiken.

### GPS + Galileo

Galileo is een wereldwijd systeem voor radionavigatie per satelliet dat door de Europese Unie wordt ontwikkeld. Het zal naar verwachting eind 2020 gereed zijn.

## GPS + QZSS

QZSS is een regionaal tijdsoverdrachtsysteem en een op satellieten gebaseerd augmentatiesysteem dat is ontwikkeld om GPS in de regio's Azië en Oceanië te verbeteren, in het bijzonder voor Japan.

## INFO OVER JE HORLOGE

Bekijk de apparaat-ID van je horloge, alsmede de firmwareversie, het hardwaremodel, de vervaldatum van A-GPS en de voor de Vantage M wettelijk verplichte informatie.

**Je horloge opnieuw opstarten:** Als je problemen ondervindt met je horloge, probeer het dan opnieuw op te starten. Als je het horloge opnieuw opstart, gaan je instellingen en persoonlijke gegevens niet verloren. Druk op de knop OK en druk daarna opnieuw op OK om te bevestigen dat je het horloge opnieuw wilt opstarten. Je kunt je horloge ook opnieuw opstarten door de knop OK 10 seconden ingedrukt te houden.

## HORLOGE-INSTEL.

Ga naar **Instellingen > Horloge-instellingen** om je horloge-instellingen te bekijken en te bewerken.

In **Horloge-instellingen** vind je:

- **Alarm**
- **Displayweergave**
- **Tijd**
- **Datum**
- **Eerste dag van de week**

## ALARM

Stel de alarmfrequentie in: **Uit**, **Eenmaal**, **Maandag tot vrijdag** of **Dagelijks**. Als je **Eenmaal**, **Maandag tot vrijdag** of **Dagelijks** kiest, stel dan ook de tijd in voor het alarm.

 *Als het alarm is ingeschakeld, verschijnt in de tijdweergave een klokpictogram.*


## DISPLAY-WEERGAVE

Kies de displayweergave:

- **Analoog**
- **Digitaal**


## **TIJD**

Tijdnotatie instellen: **24 u** of **12 u**. Stel daarna de tijd in.

 *Bij het synchroniseren met de Flow app en webservice wordt de tijd automatisch vanaf de service bijgewerkt.*


## **DATUM**

Stel de datum in. Stel ook de **Datumnotatie**; je kunt kiezen tussen **mm/dd/jjjj**, **dd/mm/jjjj**, **jjj-j/mm/dd**, **dd-mm-jjjj**, **jjjj-mm-dd**, **dd.mm.jjjj** en **jjjj.mm.dd**.

 *Bij het synchroniseren met de Flow app en webservice wordt de datum automatisch vanaf de service bijgewerkt.*

## **EERSTE DAG VAN DE WEEK**

Kies de eerste dag van de week. Kies **Maandag**, **Zaterdag** of **Zondag**.

 *Bij het synchroniseren met de Flow app en webservice wordt de eerste dag van de week automatisch vanaf de service bijgewerkt.*



# TRAINING

Hartslagmeting bij de pols .....	33
Je horloge dragen als je je hartslag meet aan de pols .....	33
Je horloge dragen wanneer je geen hartslag meet bij je pols .....	34
Trainings sessie starten .....	35
Een geplande trainingssessie starten .....	36
Een multisportsessie starten .....	37
Snelfmenu .....	37
Tijdens de training .....	41
Door de trainingsweergaven bladeren .....	41
Timers instellen .....	42
Een hartslag- of snelheidszone vergrendelen .....	44
Ronde markeren .....	45
Van sport wisselen tijdens een multisportsessie .....	45
Trainen met een doel .....	46
Trainings sessie pauzeren of stoppen .....	47
Trainingsoverzicht .....	47
Na de training .....	47
Trainingsgegevens in de Polar Flow app .....	50
Trainingsgegevens in de Polar Flow webservice .....	50

## HARTSLAGMETING BIJ DE POLS

Je horloge meet automatisch je hartslag bij de pols met de nieuwe **Polar Precision Prime™** sensorfusietechnologie. Deze nieuwe hartslaginnovatie combineert optische hartslagmeting met huid-contactmeting, waardoor verstoringen van het hartslagsignaal worden uitgesloten. Zelfs in de meest extreme omstandigheden en trainingssessies wordt je hartslag nauwkeurig gemeten.

Hoewel er vele subjectieve aanwijzingen zijn voor de wijze waarop je lichaam zich tijdens training gedraagt (inspanning, ademhalingsnelheid, fysieke gevoelens), is er geen enkele zo betrouwbaar als de hartslag. Deze is objectief en wordt zowel door interne als externe factoren beïnvloed, hetgeen betekent dat je een betrouwbare maat hebt van je lichamelijke toestand.

### JE HORLOGE DRAGEN ALS JE JE HARTSLAG MEET AAN DE POLS

Zorg ervoor dat je je horloge op de juiste manier draagt als je je polshartslagmeting nauwkeurig wilt meten tijdens de training (en bij gebruik van de functie [Continue hartslagmeting](#)):

- Bevestig het horloge om je pols, ten minste een vingerbreedte achter het botje van je pols (zie afbeelding hieronder).
- Maak de polsband strak genoeg vast om je pols. De sensor aan de achterzijde moet voortdurend contact maken met je huid en het horloge mag niet over je pols kunnen schuiven. Je kunt

controleren of de polsband niet te los zit door de polsband een klein beetje heen en weer te schuiven en te controleren of de sensor en je huid contact blijven maken. Als je de polsband omhoog duwt, zou je het licht van de led niet moeten kunnen zien.

- Voor een zo nauwkeurig mogelijke hartslagmeting raden we je aan je horloge al een paar minuten te dragen voordat je de hartslag gaat meten. Als je snel koude handen hebt, is het een goed idee je huid eerst warm te maken. Laat je bloed stromen voordat je aan je trainingssessie begint!



**i** Als je een tatoeage op je pols hebt, moet je ervoor zorgen dat de sensor daar niet precies bovenop ligt, anders zijn de metingen mogelijk niet nauwkeurig.

Bij sporten waar het lastiger is de sensor op een vaste plaats op je huid te houden of waarbij je kracht uitoefent of beweegt met de spieren of pezen in de buurt van je pols, raden we je aan een Polar hartslagsensor met een borstband te gebruiken zodat je hartslag nauwkeuriger kan worden gemeten. Je horloge is ook compatibel met Bluetooth®-hartslagsensoren, zoals de Polar H10. De Polar H10 hartslagsensor reageert beter op een snel veranderende hartslag en is dus ook de ideale optie voor intervaltrainingen met korte sprints.

**i** Voor een optimale werking van de polshartslagmeting is het van belang dat je je horloge schoon en krasvrij houdt. Wij adviseren om het horloge na een bezwete trainingssessie onder stromend water te wassen met een oplossing van zachte zeep en water. Droog het horloge daarna af met een zachte handdoek. Laat het apparaat volledig drogen voordat je het oplaadt.

## **JE HORLOGE DRAGEN WANNEER JE GEEN HARTSLAG MEET BIJ JE POLS**

Maak de polsband wat losser zodat hij wat comfortabeler zit en je huid kan ademen. Draag je horloge als een normaal horloge.

**i** Het is een goed idee om je pols regelmatig te ventileren, zeker als je een gevoelige huid hebt. Doe je horloge af en laad het op. Op deze manier krijgen zowel je huid als het horloge rust en zijn ze daarna weer gereed voor je volgende trainingsevenement.

## TRAININGSSESSIE STARTEN

1. [Doe het horloge om](#) en maak de polsband strak genoeg vast.
2. Houd in de tijdweergave OK ingedrukt om naar de pre-trainingsmodus te gaan of druk op TERUG om het hoofdmenu te openen en kies **Training starten**.




In de pre-trainingsmodus open je het snelmenu met de knop LICHT. De opties die worden weergegeven in het snelmenu hangen af van de sport die je hebt gekozen en of je GPS gebruikt.

Je kunt bijvoorbeeld een favoriet trainingsdoel kiezen dat je wilt uitvoeren en timers toevoegen aan je trainingsweergave. Zie [Snelmenu](#) voor meer informatie

Na je keuze keert het horloge terug naar de pre-trainingsmodus waarin je de trainingssessie kunt starten.

3. Blader naar de sport van je keuze.
4. Blijf in de pre-trainingsmodus totdat het horloge de signalen van je hartslagsensor en de GPS-satelliet (indien van toepassing op jouw sport) heeft gevonden om te zorgen dat je trainingsgegevens nauwkeurig zijn. Je kunt het GPS-signaal het beste oppikken als je buiten bent en niet te dicht in de buurt van hoge gebouwen en bomen. Houd je horloge stil met het display omhoog gericht en raak het horloge niet aan terwijl er naar het GPS-signaal wordt gezocht.

 *Als je een optionele Bluetooth-sensor hebt gekoppeld met je horloge, zoekt je horloge automatisch ook naar het signaal van de sensor.*



De cirkel om het GPS-pictogram wordt groen wanneer de GPS gereed is. Het horloge meldt je dat met een trilling.



Het horloge heeft je hartslag gevonden zodra je hartslag wordt weergegeven.



Als je een Polar hartslagsensor gebruikt die met je horloge is gekoppeld, gebruikt het horloge automatisch de gekoppelde sensor



om je hartslag te meten tijdens trainingssessies. De blauwe cirkel om het hartslagsymbool geeft aan dat je horloge de gekoppelde sensor gebruikt om je hartslag te meten.

5. Wanneer alle signalen zijn gevonden, druk je op OK om de registratie van je training te starten.

Raadpleeg [Tijdens de training](#) voor meer informatie over de mogelijkheden van je horloge tijdens het trainen.

## EEN GEPLANDE TRAININGSSESSIE STARTEN

In de Polar Flow app en de Polar webservice kun je je training plannen en [gedetailleerde trainingsdoelen maken](#) en deze naar je horloge synchroniseren.

Een geplande trainingssessie voor vandaag starten.

1. Houd in de tijdweergave OK ingedrukt om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. Je wordt gevraagd een gepland trainingsdoel voor vandaag starten.



3. Druk op OK om informatie over het doel te bekijken.
4. Druk op OK om terug te keren naar de pre-trainingsmodus en kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken.
5. Druk op OK zodra het horloge alle signalen heeft gevonden. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.

Tijdens de training begeleidt je horloge je naar het bereiken van je doel. Zie [Tijdens training](#) voor meer informatie.



Je geplande trainingsdoelen worden ook opgenomen in de [FitSpark](#) trainingssuggesties.

## EEN MULTISPORTSESSIE STARTEN

Met multisport kun je meerdere sporten opnemen in één trainingssessie en naadloos wisselen tussen sporten zonder de registratie van je training te onderbreken. Tijdens een multisportsessie wordt de tijd tussen de sporten automatisch geregistreerd, zodat je kunt zien hoe lang het duurde om van de ene sport over te stappen op de andere.

Er zijn twee soorten multisportsessies: vaste multisport en vrije multisport. Bij een vaste multisport (multisportprofielen in de Polar sportlijst) zoals een triatlon, staat de volgorde van de sporten vast en moet je de sporten in die vaste volgorde beoefenen. Bij vrije multisport kun je zelf bepalen welke sporten je wilt beoefenen en in welke volgorde je dat doet, door de sporten te selecteren in de sportlijst. Je kunt ook heen en weer wisselen tussen sporten.

Voordat je een multisportsessie start, moet je zorgen dat je de sportprofielinstellingen voor elk van de sporten in je sessie goed hebt geconfigureerd. Zie [Sportprofielen in Flow](#) voor meer informatie.

1. Druk op TERUG om het hoofdmenu te openen, kies **Training starten** en blader naar een sportprofiel. Kies Triatlon, Vrije multisport of een ander multisportprofiel (kan worden toegevoegd in de Flow webservice).
2. Druk op OK zodra het horloge alle signalen heeft gevonden. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.
3. Druk op TERUG om naar de overstapmodus te gaan en van sport te wisselen.
4. Kies je volgende sport, druk op OK (je overstaptijd wordt weergegeven) en ga verder met je training.

## SNELMENU

Je kunt het snelmenu openen met de knop LICHT in de pre-trainingmodus, in een gepauzeerde trainingssessie en in de overstapmodus in multisportsessies.



De opties die worden weergegeven in het snelmenu zijn afhankelijk van de sport die je hebt gekozen en of je GPS gebruikt.



#### **Verlichting:**

Stel de functie **Verlichting altijd aan** in op **Aan** of **Uit**. Als je Altijd aan kiest, blijft het display gedurende je hele trainingssessie verlicht. Na je trainingssessie keert de verlichtingsinstelling standaard terug naar **Uit**. Let op: met de instelling Altijd aan raakt je batterij veel sneller leeg dan met de standaardinstelling.



#### **Onze suggesties:**

In **Onze suggesties** vind je de dagelijkse [FitSpark](#) trainingssuggesties.



#### **Baanlengte:**

Als je het profiel Zwemmen/Zwembad zwemmen gebruikt, is het belangrijk dat je de juiste baanlengte kiest, omdat deze instelling van invloed is op de berekening van je tempo, afstand, slagen en SWOLF-score. Druk op OK om de instelling **Baanlengte** te openen en wijzig de eerder ingestelde baanlengte zo nodig. De standaardlengtes zijn 25 meter, 50 meter en 25 yards, maar je kunt ook een aangepaste lengte instellen. De minimumlengte is 20 meter/yards.



*De instelling voor baanlengte is alleen beschikbaar in het snelmenu in de pre-trainingssmodus.*



#### **Kalibreer vermogenssensor:**

Kies een van de fietssportprofielen en activeer de zenders door de cranks te draaien. Kies vervolgens **Kalibreer vermogenssensor** in het snelmenu en volg de instructies op het scherm om je sensor te kalibreren. Raadpleeg de handleiding van de fabrikant voor specifieke instructies voor het kalibreren van je vermogenssensor.



*Deze optie wordt alleen weergegeven als je vermogenssensor hebt gekoppeld met je horloge.*




#### **Loopsensor kalibreren:**

Er zijn twee manieren om je loopsensor via het snelmenu handmatig te kalibreren. Kies een van de sportprofielen voor hardlopen en kies vervolgens **Loopsensor kalibreren** > **Kalibreren door hardlopen** of **Kalibratiefactor**.


- **Kalibreren door hardlopen:** Start de trainingssessie en loop een bekende afstand. Die afstand moet langer zijn dan 400 meter. Wanneer je de afstand hebt afgelegd,

druk je op OK om een ronde te maken. Stel de afstand in die je hebt gelopen en druk op OK. De kalibratiefactor is bijgewerkt.

 *Let op dat de intervaltimer tijdens de kalibratie niet kan worden gebruikt. Als je de intervaltimer hebt ingeschakeld, zal het horloge je vragen om deze uit te schakelen zodat handmatige kalibratie van de loopsensor mogelijk is. Na het kalibreren kun je de timer inschakelen vanuit het snelmenu van de pauzmodus.*

- **Kalibratiefactor:** Stel de kalibratiefactor handmatig in als je de factor kent, zodat de afstand exact wordt weergegeven.

Zie [Een Polar loopsensor met Vantage V/Vantage M kalibreren](#) voor gedetailleerde instructies voor het handmatig en automatisch kalibreren van een loopsensor.

 *Deze optie wordt alleen weergegeven als je een loopsensor hebt gekoppeld met je horloge.*



### Favorieten:

In Favorieten vind je trainingsdoelen die je als favorieten hebt opgeslagen in de Flow web-service en hebt gesynchroniseerd met je horloge. Kies een favoriet trainingsdoel dat je wilt uitvoeren. Na je keuze keert het horloge terug naar de pre-trainingsmodus waarin je de trainingssessie kunt starten.

Zie [Favorieten](#) voor meer informatie.



### Wedstrijdtempo:

De functie Wedstrijdtempo helpt je een constant tempo te behouden en je streeftijd voor een ingestelde afstand te bereiken. Stel een streeftijd voor de afstand in - bijvoorbeeld 45 minuten voor 10 km hardlopen - en controleer of je sneller of langzamer loopt in vergelijking met je vooraf ingestelde streeftijd. Je kunt ook controleren in welk constant tempo/op welke constante snelheid je moet lopen om je doel te bereiken.

Je kunt wedstrijdtempo instellen op je Vantage. Kies de afstand en de streeftijd en je bent klaar voor de start! Je kunt ook een streeftijd voor wedstrijdtempo instellen in de Flow web-service of app en synchroniseren met je horloge.

Zie [Wedstrijdtempo](#) voor meer informatie.



### Intervaltimer:

Je kunt op tijd en/of afstand gebaseerde intervaltimers instellen om belastings- en herstelfasen

tijdens je intervaltrainingssessies nauwkeurig te timen.

Kies **Timer voor sessie > Aan** om een intervaltimer aan je trainingsweergave voor de trainingssessie toe te voegen. Gebruik een eerder ingestelde timer of maak een nieuwe timer door terug te gaan naar het snelmenu en **Intervaltimer > Intervaltimer instellen** te kiezen:

1. Kies **Op tijd gebaseerd** of **Op afstand gebaseerd**: **Op tijd gebaseerd**: stel het aantal minuten en seconden in voor de timer en druk op OK. **Op afstand gebaseerd**: stel de afstand in voor de timer en druk op OK. **Andere timer instellen?** verschijnt. Druk op OK om een andere timer in te stellen.
2. Als je dit hebt gedaan, keert het horloge terug naar de pre-trainingssessie waarin je de trainingssessie kunt starten. De timer start wanneer je begint met je trainingssessie.

Zie [Tijdens de training](#) voor meer informatie.



#### Afteltimer:

Kies **Timer voor sessie > Aan** om een afteltimer aan je trainingsweergave voor de trainingssessie toe te voegen. Gebruik een eerder ingestelde timer of maak een nieuwe timer door terug te gaan naar het snelmenu en **Afteltimer > Timer instellen** te kiezen. Stel de afteltijd in en druk op OK om te bevestigen. Als je dit hebt gedaan, keert het horloge terug naar de pre-trainingssessie waarin je de trainingssessie kunt starten. De timer start wanneer je begint met je trainingssessie.

Zie [Tijdens training](#) voor meer informatie.



#### Terug naar start:

De functie Terug naar start begeleidt je terug naar het startpunt van je trainingssessie. Kies **Terug naar start**, kies **aan** en druk op OK om de trainingsweergave **Terug naar start** aan je huidige trainingssessie toe te voegen.

Zie [Terug naar start](#) voor meer informatie.



*De functie Terug naar start is alleen beschikbaar als GPS voor het sportprofiel is ingeschakeld.*

Als je een trainingsdoel voor je trainingssessie hebt gekozen, wordt de optie **Favorieten** doorgestreept weergegeven in het snelmenu. Dit is omdat je maar één doel voor de trainingssessie kunt kiezen. Kies de doorgestreepte optie als je het doel wilt wijzigen; je wordt dan gevraagd of je je doel wilt wijzigen. Bevestig met OK om een ander doel te kiezen.



## TIJDENS DE TRAINING DOOR DE TRAININGSWEERGAVEN BLADEREN

Tijdens de training kun je met OMHOOG/OMLAAG door de trainingsweergaven bladeren. Welke trainingsweergaven beschikbaar zijn en welke gegevens worden weergegeven, is afhankelijk van de gekozen sport en je bewerkingen van het gekozen sportprofiel.

In de Polar Flow app en webservice kun je sportprofielen toevoegen aan je horloge en de instellingen voor elk sportprofiel definiëren. Je kunt bijvoorbeeld aangepaste trainingsweergaven maken voor elke sport die je beoefent en kiezen welke gegevens je wilt zien tijdens je training. Zie [Sportprofielen in Flow](#) voor meer informatie.

Je trainingsweergave kan bijvoorbeeld de volgende informatie bevatten:



Je hartslag en de bijbehorende ZonePointer

Afstand

Duur

Tempo/snelheid



Je hartslag en de bijbehorende ZonePointer

Duur

Calorieën



Daling

Je actuele hoogte

Stijging



Maximale hartslag

Hartslaggrafiek en je actuele hartslag

Gem. hartslag



Tijd

Duur

## TIMERS INSTELLEN


Voordat je timers tijdens de training kunt gebruiken, moet je de timers eerst toevoegen aan je trainingsweergaven. Je kunt dit doen door de timerweergave voor je huidige trainingssessie in te stellen via het [Snelmenu](#) of door de timers toe te voegen aan de trainingsweergaven van het sportprofiel in de instellingen voor sportprofielen in de Flow webservice en de instellingen te synchroniseren met je horloge.



Zie [Sportprofielen in Flow](#) voor meer informatie.

## INTERVALTIMER



 Als je de timerweergave voor je trainingssessie instelt via het [Snelmenu](#), start de timer wanneer je begint aan de trainingssessie. Volg de instructies hieronder om de timer te stoppen en een nieuwe timer te starten.


Als je de timer hebt toegevoegd aan de trainingssweergaven van het sportprofiel dat je gebruikt, start je de timer als volgt:

1. Blader naar de weergave **Intervaltimer** en houd OK ingedrukt. Kies **Start** om een tevoren ingestelde timer te gebruiken of maak een nieuwe timer in **Intervaltimer instellen**:
2. Kies **Op tijd gebaseerd** of **Op afstand gebaseerd**: **Op tijd gebaseerd**: stel het aantal minuten en seconden in voor de timer en druk op OK. **Op afstand gebaseerd**: stel de afstand in voor de timer en druk op OK.
3. **Andere timer instellen?** verschijnt. Druk op OK om een andere timer in te stellen.
4. Als je dit hebt gedaan, kies je **Start** om de intervaltimer te starten. Het horloge trilt om het einde van elke interval aan te geven.

Houd OK ingedrukt en kies **Timer stoppen** om de timer te stoppen.

## AFTELTIMER



 Als je de timerweergave voor je trainingssessie instelt via het [Snelmenu](#), start de timer wanneer je begint aan de trainingssessie. Volg de instructies hieronder om de timer te stoppen en een nieuwe timer te starten.

Als je de timer hebt toegevoegd aan de trainingsweergaven van het sportprofiel dat je gebruikt, start je de timer als volgt:

1. Blader naar de weergave **Afteltimer** en houd OK ingedrukt.
2. Kies **Start** om een eerder ingestelde timer te gebruiken of kies **Afteltimer instellen** om een nieuwe afteltijd in te stellen. Als je dit hebt gedaan, kies je **Start** om de afteltimer te starten.
3. Het horloge trilt om aan te geven dat het einde van het aftellen is bereikt. Houd OK ingedrukt en kies **Starten** om de afteltimer opnieuw te starten.

Houd OK ingedrukt en kies **Timer stoppen** om de timer te stoppen.

## EEN HARTSLAG- OF SNELHEIDSZONE VERGRENDELEN

Met de functie ZoneLock kun je de zone vergrendelen waarin je je momenteel bevindt op basis van hartslag of snelheid/tempo. Als je een aparte [hardloop- of fietsvermogenssensor](#) gebruikt in combinatie met je horloge, kun je de functie ook gebruiken om je vermogenszone te vergrendelen. De functie ZoneLock helpt je tijdens de training in de gekozen zone te blijven zonder dat je op je horloge hoeft te kijken. Als je tijdens de training buiten de vergrendelde zone komt, meldt je horloge je dat met een trilling.

Als je ZoneLock wilt gebruiken om een op snelheid/tempo of vermogen gebaseerde zone te vergrendelen, moet je de trainingsweergave **Grafiek snelheid/tempo** of **Grafiek vermogen** in volledig scherm toevoegen aan de sportprofielen waarin je ZoneLock wilt gebruiken. Dit doe je in de sportprofielinstellingen in Flow.

## EEN HARTSLAGZONE VERGRENDELEN

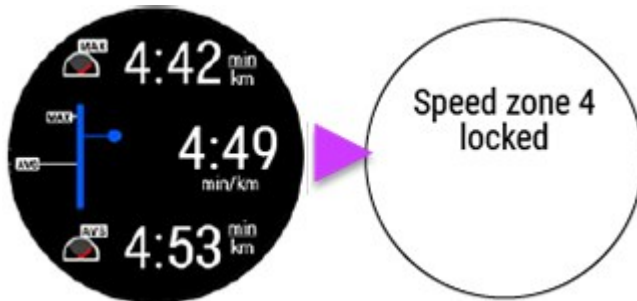
**Houd OK ingedrukt** om je actuele hartslagzone te vergrendelen in een weergave die jouw hartslag laat zien.



Houd OK opnieuw ingedrukt om de zone te ontgrendelen.

## EEN SNELHEIDS-/TEMPOZONE VERGRENDELEN

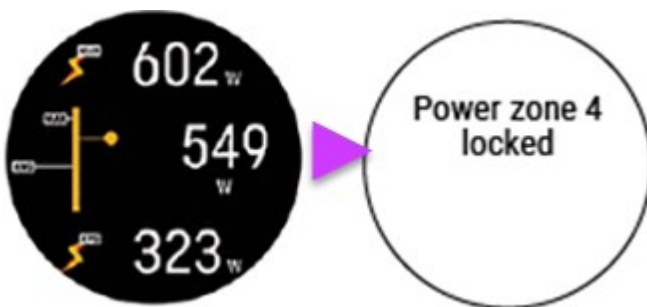
Om de snelheids-/tempozone waarin je je momenteel bevindt te vergrendelen, **houd je OK ingedrukt** in de weergave van het volledige scherm van de **snelheids-/tempografiëk**.



Houd OK opnieuw ingedrukt om de zone te ontgrendelen.

## EEN VERMOGENSZONE VERGRENDELEN

Om de vermogenszone waarin je je momenteel bevindt te vergrendelen, **houd je OK ingedrukt** in de weergave van het volledige scherm van de **vermogensgrafiek**.



Houd OK opnieuw ingedrukt om de zone te ontgrendelen.

## RONDE MARKEREN

Druk op OK om een ronde te markeren. Ronden kunnen ook automatisch worden vastgelegd. Stel in de sportprofielinstellingen in de Polar Flow app of webservice **Automatische ronde** in op **Rondeafstand** of **Rondeduur**. Stel de afstand in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeafstand** kiest. Stel de duur in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeduur** kiest.

## VAN SPORT WISSELEN TIJDENS EEN MULTISPORTSESSIE

Druk op TERUG en kies de sport waarnaar je wilt overstappen. Bevestig je keuze met OK.

## TRAINEN MET EEN DOEL

Als je in de Flow app of webservice een **snel trainingsdoel** hebt gemaakt op basis van duur, afstand of calorieën en je dit doel hebt gesynchroniseerd naar je horloge, beschik je over het volgende trainingsdoel als eerste trainingsweergave:



Als je een doel hebt gemaakt op basis van duur of afstand, zie je welk deel je nog moet uitvoeren om je doel te bereiken.

OF

Als je een doel hebt gemaakt op basis van calorieën, zie je hoeveel calorieën je nog moet verbruiken om je doel te bereiken.

Als je in de Flow app of webservice een **gefaseerd trainingsdoel** hebt gemaakt en je dit doel hebt gesynchroniseerd naar je horloge, beschik je over het volgende trainingsdoel als eerste trainingsweergave:



- Afhankelijk van de gekozen intensiteit zie je je hartslag of snelheid/tempo en de boven- en ondergrens voor hartslag of snelheid/tempo van je huidige fase.
- De fasenaam en het fasenummer/totaal aantal fasen
- Voltooide duur/afstand
- Te behalen duur/afstand van de huidige fase

 Zie [Je training plannen](#) voor instructies over het maken van trainingsdoelen.

### FASE WIJZIGEN TIJDENS EEN GEFASEERDE SESSIE

De fase wordt automatisch gewijzigd zodra je de fase hebt voltooid. Het horloge brengt je hiervan op de hoogte door te trillen wanneer de fase wordt gewijzigd.

### INFORMATIE TRAININGSDOEL WEERGEVEN


Houd in de trainingsdoelweergave OK ingedrukt om tijdens je training informatie over het trainingsdoel weer te geven.

## MELDINGEN

Als je buiten de geplande hartslagzones of snelheids-/tempozones traint, meldt je horloge dat met een trilling.

## TRAININGSSESSIE PAUZEREN OF STOPPEN

1. Druk op TERUG om je trainingssessie te pauzeren.
2. Druk op OK om je training te hervatten. Houd TERUG ingedrukt om de sessie te stoppen. Direct nadat je gestopt bent met trainen krijg je een overzicht van je trainingssessie op je horloge.

 Als je je sessie stopt na een pauze, wordt de na de pauze verstreken tijd niet inbegrepen in de totale trainingstijd.

## TRAININGSOVERZICHT NA DE TRAINING

Direct na je training krijg je een overzicht van je trainingssessie op je horloge. In de Polar Flow app en de Polar Flow webservice krijg je een meer gedetailleerde en geïllustreerde analyse.

Welke informatie wordt weergegeven in het overzicht, is afhankelijk van het sportprofiel en de verzamelde gegevens. Je trainingsoverzicht kan bijvoorbeeld de volgende informatie bevatten:



Starttijd en -datum

De duur van je sessie

Tijdens de sessie afgelegde afstand



**Hartslag**

Je gemiddelde en maximale hartslag tijdens de sessie

De cardiobelasting van je sessie



### Hartslagzones

Trainingstijd in verschillende hartslagzones



### Calorieën

Tijdens de sessie verbruikte calorieën

Vetverbrandings% van calorieën: e calorieën die je van je vet hebt verbruikt tijdens je training, uitgedrukt als percentage van het totale aantal calorieën dat je tijdens de sessie hebt verbruikt.



### Tempo/snelheid

Gemiddelde en maximale snelheid of tempo van de sessie

Running Index: de klasse en numerieke waarde van je hardloopprestatie. Lees meer in het hoofdstuk [Running Index](#).



### Snelheidszones


Trainingstijd in verschillende snelheidszones



### Pas-/trapfrequentie

Je gemiddelde en maximale pasfrequentie van de sessie



 Je pasfrequentie wordt gemeten met een ingebouwde versnellingsmeter voor je polsbewegingen. Als je een Polar Bluetooth® Smart trapfrequentiesensor gebruikt, wordt je trapfrequentie weergegeven.



### Hoogte

Maximale hoogte tijdens de sessie

Gestegen meters/voet tijdens de sessie

Gedaalde meters/voet tijdens de sessie



### Ronden/Automatische ronden

Het aantal ronden, je beste ronde en gemiddelde duur van ronden.

Door op OK te drukken kun je door de volgende details bladeren:

1. Duur van elke ronde (de beste ronde is geel gemarkeerd)
2. Afstand van elke ronde
3. Gemiddelde en maximale hartslag tijdens elke ronde in de kleur van de hartslagzone
4. Gemiddelde snelheid/tempo van elke ronde



## Multisportoverzicht

Het multisportoverzicht bevat een algemeen overzicht van je sessie en overzichten per sport, met onder andere de duur en afstand.

### Je trainingsoverzichten later bekijken op je horloge:



Gebruik in de tijdweergave de knoppen OMHOOG en OMLAAG om naar de displayweergave **Laatste trainingssessies** te bladeren en druk op OK.

Je kunt de overzichten van je trainingssessies van de afgelopen 14 dagen bekijken. Blader met OMHOOG/OMLAAG naar de trainingssessie die je wilt bekijken en druk op OK om het overzicht te openen. Je horloge kan maximaal 20 trainingsoverzichten bevatten.

## TRAININGSGEGEVENS IN DE POLAR FLOW APP

Je horloge synchroniseert automatisch met de Polar Flow app nadat je een trainingssessie hebt voltooid en je telefoon binnen het bereik van Bluetooth is. Je kunt je trainingsgegevens ook handmatig vanaf je horloge synchroniseren door de knop TERUG op je horloge ingedrukt te houden wanneer je aangemeld bent bij de Flow app en je telefoon binnen het bereik van Bluetooth is. In de app kun je na elke sessie in één oogopslag je gegevens analyseren. Met de app kun je offline snel een overzicht bekijken van je trainingsgegevens.

Zie [Polar Flow app](#) voor informatie.

## TRAININGSGEGEVENS IN DE POLAR FLOW WEBSERVICE

Analyseer elk detail van je training analyseren en krijg meer inzicht in je prestaties. Volg je vorderingen en deel je beste sessies met anderen.

Zie [Polar Flow webservice](#) voor meer informatie.

# FUNCTIES

GPS .....	52
GPS-functies .....	52
Terug naar start .....	53
Wedstrijdtempo .....	54
Smart Coaching .....	54
Training Load Pro .....	55
Polar-programma hardlopen .....	61
Running Index .....	62
Trainingseffect .....	65
Smart Calories .....	67
Continue hartslagmeting .....	67
Polar Sleep Plus™ .....	69
24/7 activiteitsmeting .....	71
Activiteitengids .....	73
Activity Benefit .....	73
Nightly Recharge™ herstelmeting .....	74
Sleep Plus Stages™ slaapregistratie .....	80
Serene™ geleide ademhalingsoefening .....	87
Fitness Test met hartslagmeting aan de pols .....	90
FitSpark™ dagelijkse trainingsbegeleiding .....	93
Sportprofielen .....	97
Hartslagzones .....	98
Snelheidszones .....	98
Instellingen snelheidszone .....	98
Trainingsdoel met snelheidszones .....	99
Tijdens de training .....	99
Na de training .....	99
Snelheid en afstand vanaf de pols .....	99
Pasfrequentie vanaf de pols .....	100
Zwemgegevens .....	100
Zwembad zwemmen .....	100
Open water zwemmen .....	101
Hartslag meten in het water .....	102
Een zwemsessie starten .....	102
Tijdens het zwemmen .....	102
Na het zwemmen .....	103
Smartphonemeldingen .....	104
Meldingen bekijken .....	105
Verwisselbare polsbanden .....	105
Polsband verwisselen .....	106
Compatibele sensoren .....	107
Polar H10 hartslagsensor .....	107

Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart .....	107
Polar Speed sensor Bluetooth® Smart .....	108
Polar trapfrequentiesensor Bluetooth® Smart .....	108
Vermogenssensoren van andere fabrikanten .....	108
Sensoren koppelen met je horloge .....	109

## GPS

Je horloge heeft een ingebouwde GPS die een nauwkeurige snelheids-, afstands- en hoogtemeting geeft voor uiteenlopende buitensporten en waarmee je na je sessie in de Flow app en webservice je route op de kaart kunt bekijken.

Het horloge gebruikt Assisted GPS (A-GPS) om een snel satellietcontact te verkrijgen. De A-GPS-gegevens geven de voorspelde posities van de GPS-satellieten door aan je horloge. Zo weet het horloge waar het de satellieten moet zoeken en daardoor is het in staat hun signalen binnen enkele seconden op te vangen, zelfs onder moeilijke ontvangstcondities.

De A-GPS-gegevens worden eenmaal per dag bijgewerkt. Het nieuwste bestand met A-GPS-gegevens wordt automatisch gedownload naar je horloge wanneer je het horloge met de Flow webservice synchroniseert via de FlowSync software of via de Polar Flow app. De A-GPS-gegevens worden een keer per dag automatisch gedownload naar je horloge via de Polar Flow app als je smartphone zich binnen het Bluetooth-bereik bevindt en de Flow app op je telefoon minimaal op de achtergrond actief is.

### VERVALDATUM A-GPS

Het bestand met van A-GPS-gegevens is maximaal 14 dagen geldig. De nauwkeurigheid van de positionering is betrekkelijk hoog gedurende de eerste drie dagen en neemt geleidelijk af gedurende de daaropvolgende dagen. Geregelde updates bevorderen een hoog niveau van nauwkeurigheid van de positionering.


Je kunt de vervaldatum van het huidige A-GPS-gegevensbestand controleren op je horloge. Ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Info over je horloge > Vervaldatum A-GPS**. Als het gegevensbestand is vervallen, synchroniseer je het horloge via de FlowSync software met de Flow webservice of met de Flow app om de A-GPS-gegevens bij te werken.

Wanneer het gegevensbestand van A-GPS vervallen is, kan het verkrijgen van de huidige positie meer tijd vergen.

### GPS-FUNCTIES

Je horloge heeft de volgende GPS-functies:

- **Afstand:** Nauwkeurige afstand tijdens en na je sessie.
- **Snelheid/tempo:** Nauwkeurige snelheids- of tempogegevens tijdens en na je sessie.
- **Hoogte, stijging en daling:** Directe hoogtemeting, alsmede gestegen en gedaalde meters of voet.
- **Running Index:** De Running Index is gebaseerd op je hartslag- en snelheidsgegevens die tijdens je looptraining zijn gemeten. De Running Index geeft informatie over je prestatieniveau, zowel over de aerobe conditie als de loopefficiëntie.

 *Draag voor optimale GPS-prestaties het horloge om je pols met het display naar boven gericht. Vanwege de positie van de GPS-antenne op je horloge, kun je het beter niet met het display aan de onderzijde van je pols dragen. Zorg dat het display omhoog is gericht als je het horloge op het stuur van een fiets hebt bevestigd.*

## TERUG NAAR START

De functie Terug naar start begeleidt je terug naar het startpunt van je trainingssessie.

De functie Terug naar start gebruiken voor een trainingssessie:

1. Druk in de pre-trainingssmodus op de knop LICHT om het snelmenu te openen.
2. Kies **Terug naar start** uit de lijst en kies **aan**.

Je kunt de functie voor terug naar start ook instellen tijdens een trainingssessie. Pauzeer je sessie en open het snelmenu met de knop LICHT, scroll naar **Terug naar start** en kies **aan**.

Als je de trainingsweergave Terug naar start toevoegt aan een sportprofiel in Polar Flow, wordt de weergave altijd ingeschakeld voor dat sportprofiel en hoeft deze niet voor elke trainingssessie ingeschakeld te worden.

Terugkeren naar je startpunt:



- Houd je horloge in horizontale positie voor je.
- Blijf bewegen, zodat je horloge kan bepalen in welke richting je gaat. Een pijl geeft aan in welke richting je startpunt ligt.
- Ga altijd in de richting van de pijl om terug te keren naar het startpunt.
- Het horloge geeft ook de koers en de afstand tot het startpunt in een rechte lijn (hemelsbreed) aan.

Als je in een onbekende omgeving bent, zorg er dan voor dat je een kaart bij je hebt voor het geval het horloge geen satelliet signaal vindt of de batterij leeg raakt.

## WEDSTRIJDTEMPO

De functie Wedstrijdtempo helpt je een constant tempo te behouden en je streeftijd voor een ingestelde afstand te bereiken. Stel een streeftijd voor de afstand in - bijvoorbeeld 45 minuten voor 10 km hardlopen - en controleer of je sneller of langzamer loopt in vergelijking met je vooraf ingestelde streeftijd. Je kunt ook controleren in welk constant tempo/op welke constante snelheid je moet lopen om je doel te bereiken.

Je kunt een wedstrijdtempo instellen op je Vantage, of een wedstrijdtempodoel instellen in de Flow web-service of app en dit met je horloge synchroniseren.

Als je een gepland wedstrijdtempodoel hebt voor die dag, stelt Vantage je voor om dit te starten als je de pre-trainingsmodus opent.

### Een wedstrijdtempodoel instellen op je Vantage

Je kunt een wedstrijdtempodoel instellen in de pre-trainingsmodus via het snelmenu.

1. Houd in de tijdweergave OK ingedrukt om naar de pre-trainingsmodus te gaan of druk op TERUG om het hoofdmenu te openen en kies **Training starten**.
2. Druk in pre-trainingsmodus op de knop LICHT om het snelmenu te openen.
3. Stel daarna de afstand en duur in.
4. Start je trainingssessie.

## SMART COACHING

Of je nu je dagelijkse conditieniveau wilt bepalen, individuele trainingsplannen wilt opstellen, op de juiste intensiteit wilt trainen of direct feedback wilt ontvangen: Smart Coaching biedt verschillende unieke en handige functies, aangepast aan jouw behoeften en bedoeld voor optimaal plezier en maximale motivatie tijdens het trainen.

Je horloge heeft de volgende Polar Smart Coaching functies:

- [Training Load PRO](#)
- [Hardloopprogramma](#)
- [Running Index](#)
- [Trainingseffect](#)
- [Smart calories](#)
- [Continue hartslag](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [Activiteitengids](#)
- [Activity Benefit](#)

## TRAINING LOAD PRO

De nieuwe functie Training Load Pro™ meet hoe zwaar je trainingssessies je lichaam belasten en helpt je inzicht te krijgen in de gevolgen van die belasting op je prestaties. Training Load Pro geeft je een indicatie van de trainingsbelasting op je cardiovasculaire systeem, de **Cardiobelasting** genaamd, en met **Ervaren belasting** kun je aangeven welke mate van belasting je voelde. Als je een aparte [hardloop- of fiets- vermogenssensor](#) gebruikt in combinatie met je horloge, krijg je met Training Load Pro ook de waarde van je trainingsbelasting voor je bewegingsapparaat (**Spierbelasting**). Als je weet in welke mate je systemen belast zijn, kun je je training optimaliseren door het juiste systeem te trainen op het juiste moment.

### Cardiobelasting

De cardiobelasting wordt berekend aan de hand van de trainingsimpuls, een algemeen geaccepteerde en wetenschappelijk bewezen methode om je trainingsbelasting te bepalen. De cardiobelastingwaarde vertelt je in hoe zwaar je trainingssessie je cardiovasculaire systeem heeft belast. Hoe hoger de cardiobelasting, hoe zwaarder de trainingssessie was voor je cardiovasculaire systeem. De cardiobelasting wordt na elke training berekend met behulp van je hartslaggegevens en de duur van je sessie.

### Ervaren belasting


Je subjectieve gevoel is een handige manier om een schatting te maken van de trainingsbelasting voor alle sporten. De **ervaren belasting** is een waarde waarbij rekening wordt gehouden met je eigen subjectieve ervaring van hoe belastend je trainingssessie was en de duur van je sessie. Deze wordt uitgedrukt met de **Ervaren Mate van Inspanning (EMI)**, een wetenschappelijk geaccepteerde methode om de subjectieve trainingsbelasting uit te drukken. De EMI-schaal is met name handig voor sporten waarbij het meten van de trainingsbelasting op basis van uitsluitend de hartslag aan beperkingen onderhevig is, zoals bijvoorbeeld krachttraining.

 Beoordeel je sessie in de Flow mobiele app om je **Ervaren belasting** voor de sessie te zien. Je kunt kiezen op een schaal van 1 t/m 10, waarbij 1 staat voor zeer eenvoudig en 10 voor maximale inspanning.

### Spierbelasting (via een vermogenssensor van een andere fabrikant)

De spierbelasting vertelt in welke mate je spieren zijn belast tijdens je trainingssessie. De spierbelasting helpt je de trainingsbelasting te berekenen bij zeer intensieve trainingssessies, zoals korte intervallen, sprints en heuvelsessies, waarbij je hartslag onvoldoende tijd heeft om te reageren op de veranderingen in de intensiteit.

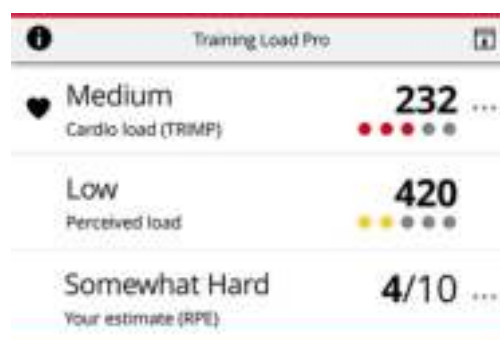
De spierbelasting toont de hoeveelheid mechanische energie (kJ) die je hebt geproduceerd tijdens een hardloop- of fietssessie. Dit weerspiegelt de geleverde energie, niet de energie die de prestatie je heeft gekost. Over het algemeen geldt dat hoe beter je conditie is, hoe beter de efficiëntie tussen je geleverde energie en de verbruikte energie. De spierbelasting wordt berekend op basis van vermogen en duur. In het geval van hardlopen is ook je gewicht van invloed.

 De spierbelasting wordt berekend met je vermogensgegevens. Je krijgt dus alleen een spierbelastingwaarde voor je hardloop- en fietssessies als je een aparte hardloop- of fietsvermogenssensor gebruikt.

### TRAININGSBELASTING VAN ÉÉN TRAININGSSESSIE

Je trainingsbelasting van één trainingssessie wordt weergegeven in het overzicht van je trainingssessie op je horloge, in de Flow app en in de Flow webservice.

Je ziet een absoluut trainingsbelastingcijfer per gemeten belasting. Hoe hoger de belasting, hoe zwaarder dit is geweest voor je lichaam. Daarnaast zie je een geschaalde aanduiding en beschrijving van hoe hoog je trainingsbelasting van die sessie was ten opzichte van je gemiddelde trainingsbelasting van de laatste 90 dagen.





De schaalverdeling en beschrijving verandert op basis van je voortgang: hoe slimmer je traint, hoe hoger de belasting die je aankunt. Naarmate je conditie en tolerantie verbeteren, kan een trainingsbelasting die enkele maanden geleden 3 punten (medium) scoorde, later slechts 2 punten (laag) krijgen. Deze adaptieve schaal weerspiegelt het feit dat een zelfde trainingssessie een andere impact op je lichaam kan hebben in functie van je huidige conditie.

 **Zeer hoog**

 **Hoog**

 **Gemiddeld**

 **Laag**

 **Zeer laag**

## BELASTING EN TOLERANTIE

Naast de cardiobelasting van afzonderlijke trainingssessies zie je met de nieuwe Training Load Pro functie ook je cardiobelasting op korte termijn (Belasting) en op lange termijn (Tolerantie).

**Belasting** geeft aan hoe zwaar je jezelf de laatste tijd hebt belast tijdens je trainingen. Je ziet je gemiddelde dagelijkse belasting van de afgelopen 7 dagen.

**Tolerantie** beschrijft hoe goed je bent voorbereid op het tolereren van cardiotraining. Je ziet je gemiddelde dagelijkse belasting van de afgelopen 28 dagen. Je kunt je tolerantie voor cardiotraining verbeteren door langzaam je training te verzwaren gedurende een langere periode.

## STATUS CARDIABELASTING

Status cardiobelasting bekijkt het verband tussen je **Belasting** en **Tolerantie**. Op basis daarvan zie je de status van je cardiobelasting: ondertraining, behoudend, productief of overbelasting. Je krijgt ook persoonlijke feedback op basis van je status.





Status cardiobelasting helpt je bij het beoordelen van de impact die je training heeft op je lichaam en het effect op je voortgang. Als je weet wat de invloed van je eerdere trainingen op je huidige prestaties is, kun je je totale trainingsvolume onder controle houden en het moment van training met verschillende intensiteiten optimaliseren. De veranderde trainingsstatus na een sessie geeft je inzicht in de belasting van die sessie.

### Status cardiobelasting op je horloge

Gebruik in de tijdweergave de knoppen OMHOOG en OMLAAG om door de displayweergave Status cardiobelasting te bladeren.



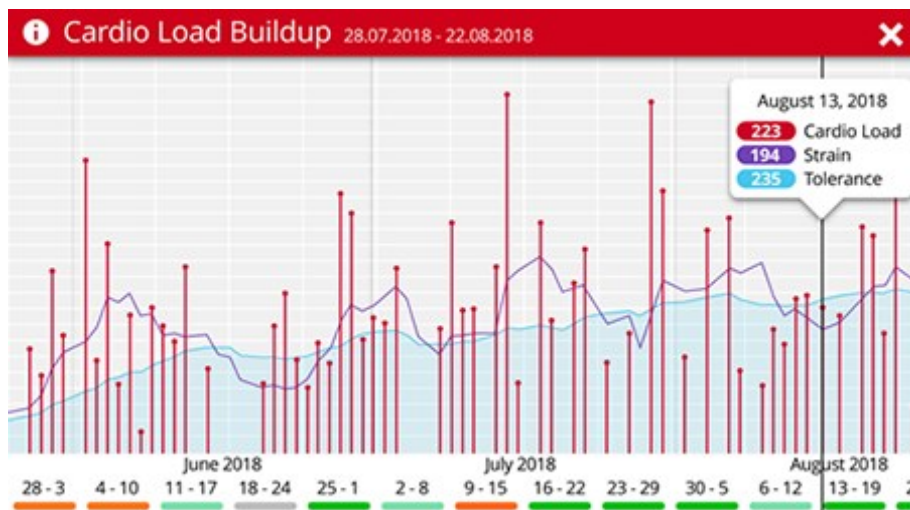
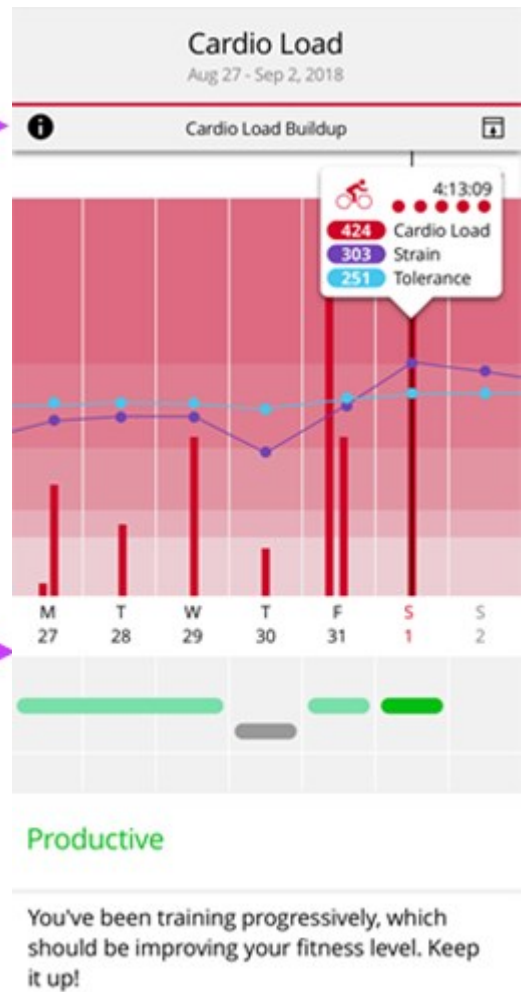
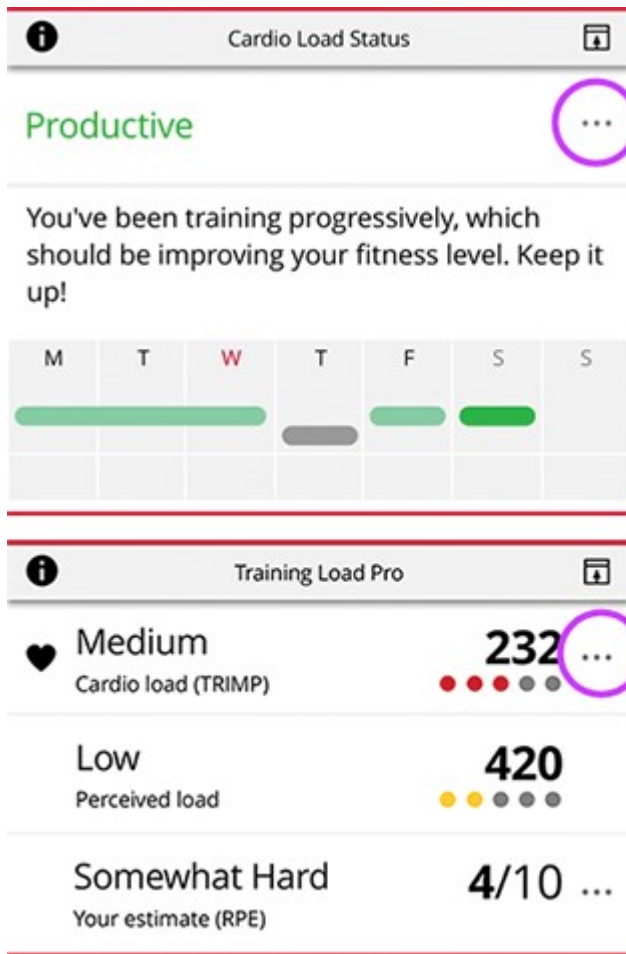
1. Grafiek status cardiobelasting
2. Status cardiobelasting

-  Overbelasting (belasting veel hoger dan normaal)
-  Productief (belasting neemt geleidelijk toe)
-  Onderhoudend (belasting is iets lager dan normaal)
-  Ondertraining (belasting is veel lager dan normaal)

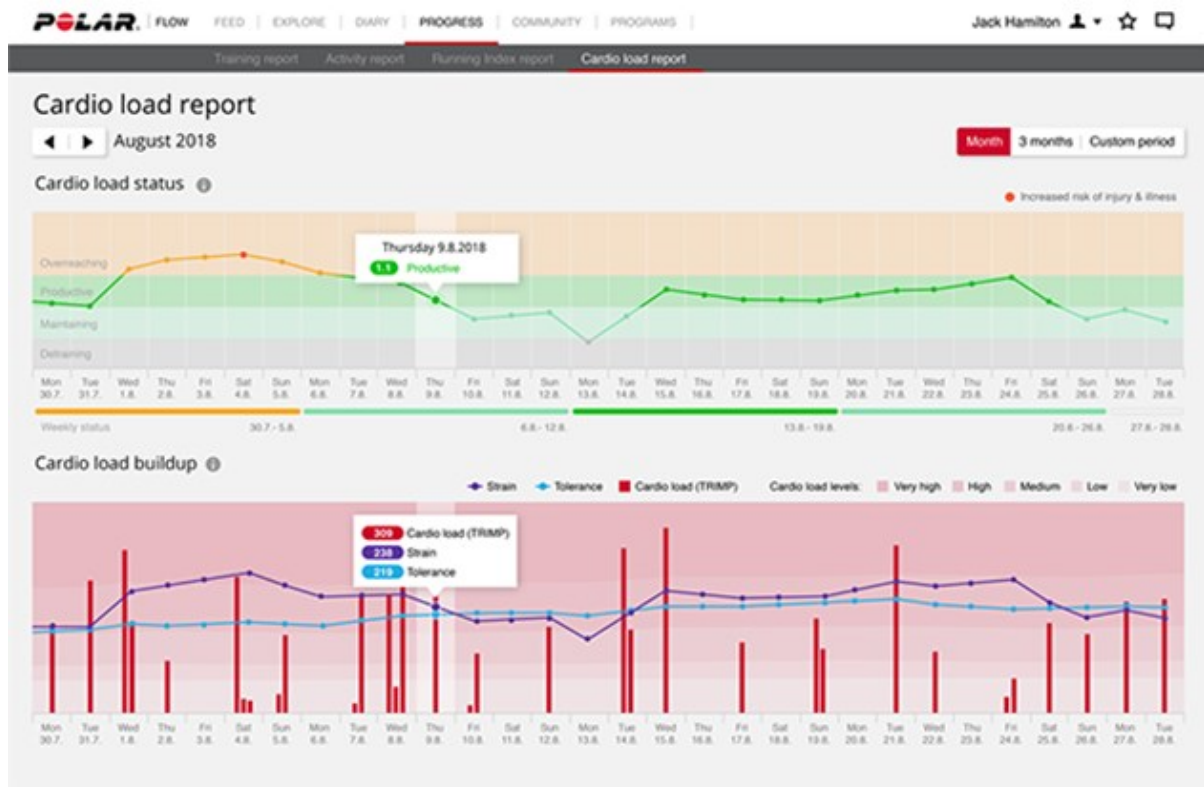
3. De numerieke waarde voor je status cardiobelasting (= belasting gedeeld door tolerantie).
4. Belasting
5. Tolerantie
6. Beschrijving van je status cardiobelasting

## LANGETERMIJNANALYSE IN DE FLOW APP EN WEBSERVICE

In de Flow app en webservice zie je de opbouw van je cardiobelasting en de variatie in je cardiobelasting in de afgelopen weken of maanden. Je kunt de opbouw van je cardiobelasting in de Flow app bekijken door op het pictogram met de drie verticale punten te tikken in het weekoverzicht (module Status cardiobelasting) of in het trainingsoverzicht (module Training Load Pro).



In de Flow webservice kun je de status en opbouw van je cardiobelasting bekijken via **Voortgang > Rapport cardiobelasting**.



De rode balken geven de cardiobelasting van je trainingssessies weer. Hoe hoger de balk, hoe zwaarder de sessie was voor je cardiovasculair systeem.



De achtergrondkleuren geven aan hoe zwaar een sessie was ten opzichte van je sessiegemiddelde van de afgelopen 90 dagen, net als de schaal met vijf punten en de beschrijvingen (zeer laag, laag, gemiddeld, hoog, zeer hoog).



**Belasting** geeft aan in hoe zwaar mate je jezelf de laatste tijd hebt belast tijdens je trainingen. Je ziet je gemiddelde dagelijkse cardiobelasting van de afgelopen 7 dagen.



**Tolerantie** beschrijft hoe goed je bent voorbereid op het tolereren van cardiotraining. Je ziet je gemiddelde dagelijkse cardiobelasting van de afgelopen 28 dagen. Je kunt je tolerantie voor cardiotraining verbeteren door langzaam je training te verzwaren gedurende een langere periode.

Lees meer over de functie Polar Training Load Pro in deze [uitgebreide gids](#).

## POLAR-PROGRAMMA HARDLOPEN

Het Polar-programma voor hardlopen is een persoonlijk programma op basis van je conditieniveau en bedoeld om te zorgen dat je correct traint en overbelasting voorkomt. Het is slim, past zich aan op basis van je ontwikkeling en laat je weten wanneer het een goed idee is om het een beetje rustiger aan te gaan doen of om een tandje bij te zetten. Elk programma is speciaal ontworpen voor jouw evenement en houdt rekening met jouw persoonlijke kenmerken, je trainingsachtergrond en je voorbereidingstijd. Het programma is gratis en beschikbaar op de Polar Flow webservice op [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).

Programma's zijn leverbaar voor 5 km, 10 km, halve marathon en marathonevenementen. Elk programma heeft drie fasen: Basisopbouwperiode, opbouwperiode en afbouwperiode. Deze fasen zijn bedoeld om je prestaties geleidelijk te ontwikkelen en te zorgen dat je op de wedstrijddag klaar bent. Hardlooptrainingssessies worden in vijf typen onderverdeeld: gemakkelijk joggen, normaal joggen, lange loop, tempoloop en interval. Alle sessies bevatten warming-up- en cooling-downfasen voor optimale resultaten. Bovendien kun je kiezen tussen kracht-, romp- en mobiliteitstrainingen om je ontwikkeling te ondersteunen. Elke training bestaat uit twee tot vijf hardloopsessies en de totale duur van een wekelijkse hardlooptrainingssessie varieert van één tot zeven uur, afhankelijk van je conditieniveau. De minimumduur van een programma is negen weken en de maximumduur is 20 maanden.

Lees meer over het Polar hardloopprogramma in deze [uitgebreide gids](#). Of lees meer over hoe je [aan de slag gaat met het hardloopprogramma](#).

Klik op een van de volgende koppelingen om een video te bekijken:

[Aan de slag](#)

[Hoe te gebruiken](#)

### POLAR HARDLOOPPROGRAMMA MAKEN

1. Ga als volgt te werk in de Flow webservice op [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Kies **Programma's** op het tabblad.
3. Kies je evenement, geef het een naam, stel de datum van het evenement in en wanneer je het programma wilt starten.
4. Vul de vragen in over het niveau van de lichamelijke activiteit.\*
5. Kies of je ondersteunende trainingen in het programma wilt opnemen.
6. Lees de vragenlijst over geschiktheid voor lichamelijke activiteiten en vul deze in.
7. Bekijk je programma en pas instellingen zo nodig aan.
8. Kies **Programma starten** als je klaar bent.

\*Als vier weken trainingsgeschiedenis beschikbaar zijn, zijn deze vragen vooraf ingevuld.

## TRAININGSSESSIE VOOR HARDLOPEN STARTEN

Zorg ervoor dat je het doel van je trainingssessie synchroniseert naar je apparaat voordat je de sessie start. De sessies worden naar het apparaat gesynchroniseerd als trainingsdoelen.

Een gepland trainingsdoel voor vandaag starten:

1. Houd in de tijdweergave OK ingedrukt om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. Je wordt gevraagd een gepland trainingsdoel voor vandaag starten.



3. Druk op OK om informatie over het doel te bekijken.
4. Druk op OK om terug te keren naar de pre-trainingsmodus en kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken.
5. Druk op OK zodra het horloge alle signalen heeft gevonden. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.

## JE VOORTGANG VOLGEN

Synchroniseer de trainingsresultaten van je apparaat met de Flow webservice via de USB-kabel of de Flow app. Volg je voortgang vanaf het tabblad **Programma's**. Je krijgt een overzicht te zien van je huidige programma en hoe je bent gevorderd.

## RUNNING INDEX


De Running Index is een gemakkelijke manier om de wijzigingen in je hardloopprestaties te volgen. De Running Index score is een schatting van je maximale aerobe hardloopprestaties (VO<sub>2</sub>max). Door gedurende langere tijd je Running Index te registreren, kun je bekijken hoe efficiënt je hardlooptrainingen zijn en hoe je hardloopprestaties verbeteren. Verbetering betekent dat lopen in een bepaald tempo minder inspanning kost, of dat je tempo hoger is bij een bepaald inspanningsniveau.

Om de meest nauwkeurige informatie over je prestaties te verkrijgen, dien je de waarde voor je HF<sub>max</sub> te hebben ingesteld.

De Running Index wordt berekend tijdens elke trainingssessie waarbij je je hartslag meet en de GPS-functie of een loopsensor gebruikt, en waarbij de volgende voorwaarden van toepassing zijn:

- Het gebruikte sportprofiel is een hardlooptype (hardlopen, road running, trail running enz.)
- De snelheid moet 6 km/u / 3,75 mi/u of sneller zijn en de duur minimaal 12 minuten

De berekening begint wanneer je de registratie van de sessie start. Tijdens een sessie mag je tweemaal stoppen, bijvoorbeeld voor verkeerslichten, zonder de berekening te verstoren.

 Je kunt je Running Index bekijken in het overzicht van je trainingssessie op je horloge. Je kunt je voortgang volgen en je geschatte wedstrijdtijd bekijken in de [Polar Flow webservice](#).

Vergelijk je resultaat met de onderstaande tabel.

## KORTETERMIJNANALYSE

### Mannen

Leeftijd/jaar	Zeer laag	Laag	Redelijk	Normaal	Goed	Zeer goed	Uitstekend
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

### Vrouwen

Leeftijd/jaar	Zeer laag	Laag	Redelijk	Normaal	Goed	Zeer goed	Uitstekend
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49

Leeftijd/jaar	Zeer laag	Laag	Redelijk	Normaal	Goed	Zeer goed	Uitstekend
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de  $VO_{2max}$  rechtstreeks werd gemeten bij gezonde volwassenen in de Verenigde Staten, Canada en 7 Europese landen. Naslagwerk: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Er kan enige dagelijkse variatie zijn in de Running Indexen. Veel factoren zijn van invloed op de Running Index. De waarde die je op een dag krijgt wordt beïnvloed door veranderingen in loopomstandigheden, zoals verschillen in ondergrond, wind en temperatuur, naast andere factoren.

## LANGETERMIJNANALYSE

De afzonderlijke Running Index-waarden vormen een trend die voorspelt in welke tijd je bepaalde afstanden kunt lopen. Je kunt je Running Index-rapport vinden in de Polar Flow webservice onder het tabblad **VOORTGANG**. Het rapport laat je zien hoe je hardloopprestatie over een langere periode verbeterd is. Als je het [Polar Running program](#) gebruikt om te trainen voor een hardloopevenement, kun je je Running Index-voortgang volgen om te zien hoe je hardloopactiviteit het doel nadert.

De volgende tabel geeft een schatting van de duur die een loper in bepaalde omstandigheden bij goede prestaties kan behalen. Gebruik de gemiddelde Running Index-waarde van de afgelopen trainingen voor de interpretatie van de tabel. De voorspelling van de Running Index-waarden zijn het best wanneer deze zijn gedaan onder zoveel mogelijk dezelfde omstandigheden als de geplande prestatie.

Running Index	Cooper-test (m)	5 km (u:m-m:ss)	10 km (u:m-m:ss)	21,098 km (u:mm:ss)	42,195 km (u:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00



Running Index	Cooper-test (m)	5 km (u:m-m:ss)	10 km (u:m-m:ss)	21,098 km (u:mm:ss)	42,195 km (u:mm:ss)
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## TRAININGSEFFECT

Training Benefit geeft je tekstuele feedback over het effect van elke trainingssessie voor meer inzicht in de effectiviteit van je training. **Je kunt de feedback bekijken in de Flow app en de Flow web-service.** Om feedback te krijgen moet je ten minste tien minuten getraind hebben in de [hartslagzones](#).

De feedback van Trainingseffect is gebaseerd op hartslagzones. Trainingseffect kijkt naar de hoeveelheid tijd die je in elke zone hebt doorgebracht en hoeveel calorieën je daarbij hebt verbrand.

De beschrijving van de verschillende opties voor Trainingseffect vind je in onderstaande tabel.

<b>Feedback</b>	<b>Effect</b>
Maximale training+	Wat een training! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt. Deze sessie verhoogde tevens je weerstand tegen vermoeidheid.
Maximale training	Wat een training! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt.
Maximale en tempotraining	Wat een training! Je verbeterde je snelheid en efficiëntie. Deze sessie ontwikkelde ook merkbaar je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Tempo- en maximale training	Wat een training! Deze sessie verbeterde ook merkbaar je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde tevens je snelheid en efficiëntie.
Tempotraining+	Fraai tempo in een lange training! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie verhoogde tevens je weerstand tegen vermoeidheid.
Tempotraining	Fraai tempo! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Tempo- en constante training	Goed tempo! Je verbeterde je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde ook je aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van je spieren.
Constance en tempotraining	Goed tempo! Je verbeterde je aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van je spieren. Deze sessie ontwikkelde ook je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Constance training+	Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Hij verhoogde ook je weerstand tegen vermoeidheid.
Constance training	Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Constance en basistraining, lang	Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Hij ontwikkelde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Constance en basistraining	Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Deze sessie ontwikkelde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Basis- en constante training, lang	Prima! Deze lange training verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Hij ontwikkelde ook het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Basis- en constante training	Prima! Je verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je

Feedback	Effect
ning	lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Deze training ontwikkelde ook het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Basistraining, lang	Prima! Deze lange training op lage intensiteit verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Basistraining	Goed gedaan! Deze training op lage intensiteit verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Hersteltraining	Erg leuke sessie voor herstel. Door een lichte training als deze kan je lichaam zich aanpassen op je training.

## SMART CALORIES

De meest nauwkeurige caloriemeter op de markt meet het aantal verbruikte calorieën op basis van je persoonlijke gegevens:

- Gewicht, lengte, leeftijd, geslacht
- Individuele maximale hartslag ( $HF_{max}$ )
- De intensiteit van je training of activiteit
- Individuele maximale zuurstofopname ( $VO2_{max}$ )

De calorieberekening wordt gebaseerd op een intelligente combinatie van versnellings- en hartslaggegevens. De calorieberekening meet je trainingscalorieën nauwkeurig.

Je kunt je cumulatieve energieverbruik (in kilocalorieën, kcal) tijdens trainingssessies bekijken, alsook het totale aantal calorieën na de sessie. Je kunt ook je totale aantal dagelijkse calorieën volgen.

## CONTINUE HARTSLAGMETING

De functie Continue hartslagmeting meet je hartslag 24 uur per dag. Met deze functie kun je je dagelijkse calorieverbruik en je activiteit nauwkeuriger meten, omdat nu ook fysieke activiteiten met heel weinig polsbewegingen, zoals fietsen, kunnen worden geregistreerd.

### Continue hartslagmeting op je horloge

Je kunt de functie Continue hartslagmeting op je horloge in- en uitschakelen of instellen op de nachtmodus via **Instellingen > Algemene instellingen > Continue hartslagmeting**. Als je de modus **Alleen 's nachts** kiest, stel hartslagmeting dan zo in dat deze begint op het vroegste tijdstip waarop je naar bed gaat.

**i** De functie is standaard uitgeschakeld. Houd er rekening mee dat de batterij van je horloge sneller leeg raakt als je de functie Continue hartslagmeting ingeschakeld laat. Nightly Recharge werkt alleen als je continue hartslagmeting hebt ingeschakeld. Als je de batterij wilt sparen en toch Nightly Recharge wilt gebruiken, stel je continue hartslagmeting zo in dat deze alleen 's nachts is ingeschakeld.

Gebruik in de tijdweergave de knoppen OMHOOG en OMLAAG om naar de displayweergave hartslag te bladeren. Druk op OK om details weer te geven.



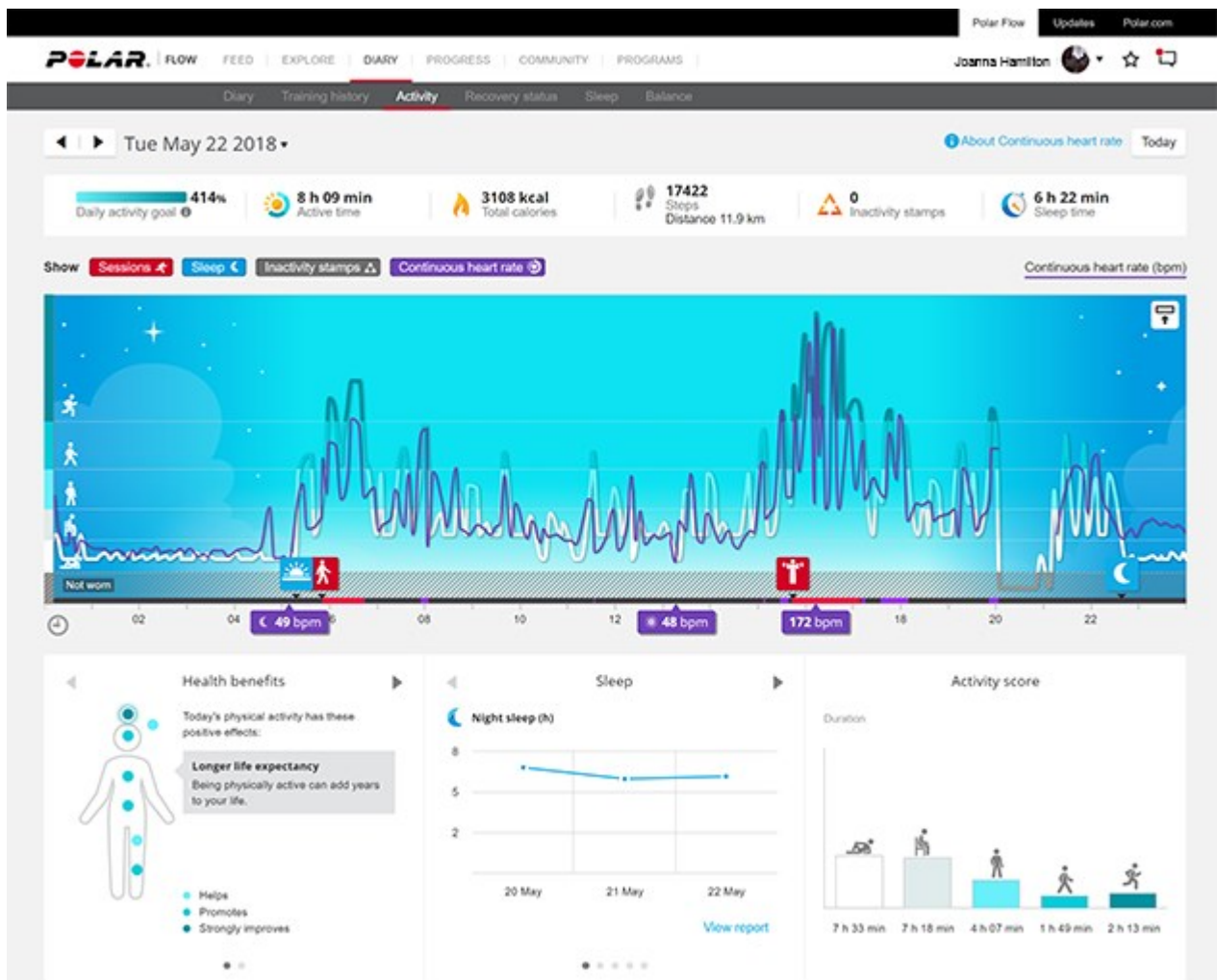
Wanneer de functie is ingeschakeld, meet je horloge je hartslag voortdurend en wordt je hartslag weergegeven in de displayweergave Hartslag. Open de details om je hoogste en laagste gemeten hartslag van die dag en je laagste gemeten hartslag van de voorgaande nacht te bekijken.

Het horloge meet je hartslag met intervallen van 5 minuten. De gegevens worden geregistreerd in de Flow app of webservice, waar je ze later kunt analyseren. Als het horloge een verhoogde hartslag meet, start de continue registratie van je hartslag. De continue registratie kan ook starten op basis van je polsbewegingen, bijvoorbeeld als je ten minste één minuut op hoger tempo wandelt. De continue registratie van je hartslag stopt automatisch wanneer je activiteitsniveau te laag wordt. Wanneer je horloge detecteert dat je arm niet beweegt of wanneer je hartslag niet verhoogd is, wordt je hartslag elke 5 minuten gemeten om je laagste hartslag van die dag te bepalen.

Mogelijk zie je tijdens je dag een hartslagwaarde die hoger of lager is dan de hoogste of laagste meting die aan het einde van je dag wordt weergegeven in het overzicht van je continue hartslag. Dit kan gebeuren als de waarde die je hebt gezien buiten het registratie-interval viel.

**i** De leds op de achterzijde van je horloge branden wanneer continue hartslagmeting is ingeschakeld en de sensor op de achterzijde contact maakt met je huid. Zie [Hartslagmeting bij de pols](#) voor instructies over hoe je het horloge moet dragen voor een nauwkeurige hartslagmeting bij je pols.

In de Polar Flow app en webservice kun je meer details en langere periodes van je continue hartslagmeting bekijken. Lees meer over de functie Continue hartslagmeting in deze [uitgebreide gids](#).



## POLAR SLEEP PLUS™

Als je het horloge nachts draagt, registreert het je slaap. Hij detecteert wanneer je in slaap valt en wanneer je wakker wordt, en verzamelt gegevens voor diepere analyse in de Polar Flow app en webservice. Je horloge observeert je handbewegingen 's nachts om alle onderbrekingen gedurende de volledige slaaperiode te registreren en vertelt je hoeveel tijd je daadwerkelijk hebt geslapen.

### Slaapegegevens op je horloge

Gebruik in de tijdweergave de knoppen OMHOOG en OMLAAG om naar de displayweergave Slaap te bladeren.



Als je horloge detecteert dat je wakker bent geworden, wordt je slaapduur op het display van je horloge weergegeven.

Je kunt de slaapregistratie ook handmatig stoppen. Als je horloge detecteert dat je ten minste vier uur hebt geslapen, wordt **Al wakker?** weergegeven op de displayweergave Slaap. Druk op OK om je horloge te laten weten dat je wakker bent, kies **Stoppen met registratie van je slaap** en het horloge maakt direct een overzicht van je slaap.

Druk op OK om je slaapoverzicht te openen. Het slaapoverzicht bevat de volgende informatie:

- De tijdstippen voor **Viel in slaap** en **Werd wakker**.
- **Slaapduur** geeft de totale tijd aan tussen het moment dat je in slaap viel en het moment dat je wakker werd en het tijd was om op te staan.
- **Echte slaap** geeft aan hoeveel tijd je werkelijk slapend doorbrengt tussen het moment dat je in slaap valt en het moment dat je wakker wordt en het tijd is om op te staan. Dit is dus je slaapduur minus de onderbrekingen. Alleen de tijd die je echt slapend doorbrengt wordt beschouwd als echte slaap.
- **Continuïteit:** Slaapcontinuïteit geeft aan hoe ononderbroken je slaapduur was. Slaapcontinuïteit wordt beoordeeld op een schaal van 1 tot 5: gefragmenteerd – redelijk gefragmenteerd – redelijk continu – continu – heel continu.
- **Slaapverdeling:** Toont je actuele slaapduur en slaaponderbrekingen in verhouding tot je gewenste slaapduur.
- **Feedback:** Je krijgt feedback over de duur en kwaliteit van je slaap. De feedback over de duur is gebaseerd op de vergelijking van je slaapduur met je gewenste slaapduur.
- **Hoe heb je geslapen?:** Je kunt beoordelen hoe goed je afgelopen nacht hebt geslapen op een schaal van 1 tot 5: zeer slecht - slecht - ok - goed - zeer goed. Door je slaap te beoordelen, krijg je langere tekstuele feedback in de Polar Flow app en webservice. De feedback in de Polar Flow app en webservice houdt rekening met je eigen subjectieve beoordeling van je slaap en past de feedback overeenkomstig aan.

## Slaapgegevens in de Flow app en webservice

Je slaapgegevens worden weergegeven in de Flow app en webservice nadat je horloge is gesynchroniseerd. Je kunt bekijken wanneer je slaapt, hoeveel je slaapt en wat de kwaliteit is van je slaap. Je kunt je **gewenste slaapduur** instellen om aan te geven hoe lang je elke nacht wilt slapen. Je kunt je slaap ook beoordelen in de Flow app en webservice. Je ontvangt feedback over hoe je hebt geslapen op basis van je slaapgegevens, je gewenste slaapduur en je slaapbeoordeling.

In de Flow webservice kun je je slaapgegevens bekijken op het tabblad **Slaap** van je **Logboek**. Je kunt je slaapgegevens ook opnemen in **Activiteitenrapporten** op het tabblad **Voortgang**.

Door je slaappatronen te volgen, kun je zien of ze worden beïnvloed door veranderingen in je dagelijkse leven en de juiste balans vinden tussen rust, dagelijkse activiteit en training.

Lees meer over Polar Sleep Plus in deze [uitgebreide gids](#).

## 24/7 ACTIVITEITSMETING

De Polar Vantage M meet je activiteit met een interne 3D-versnellingsmeter die je polsbewegingen registreert. Hij analyseert de frequentie, intensiteit en regelmaat van je bewegingen samen met je fysieke gegevens, zodat je kunt zien hoe actief je bent in je dagelijkse leven, naast je trainingen. Doe het horloge om je minst gebruikte pols voor de nauwkeurigste activiteitsmeting.

### ACTIVITEITSDOEL

Je ontvangt je persoonlijke activiteitsdoel tijdens de configuratie van je horloge. Je activiteitsdoel is gebaseerd op je persoonlijke gegevens en je ingestelde activiteitsniveau, te vinden in de instellingen van de Polar Flow app en de [Polar Flow webservice](#).

Om je doel te wijzigen, open je de Flow app, tik je op je naam of profielfoto in de menuweergave, en veeg je omlaag om je **Activiteitsdoel** weer te geven. Of je gaat naar [flow.polar.com](http://flow.polar.com) en meld je je aan bij je Polar account. Daarna klik je op je naam > **Instellingen** > **Activiteitsdoel**. Kies een van de drie activiteitsniveau dat jouw normale dag en activiteit het best beschrijft. Onder het selectiegebied kun je zien hoe actief je moet zijn om je dagelijks activiteitsdoel op het gekozen niveau te bereiken.

Hoeveel tijd je gedurende de dag actief moet zijn om je activiteitsdoel te bereiken, hangt af van het gekozen niveau en de intensiteit van je activiteiten. Je bereikt je doel sneller als je intensievere activiteiten kiest of gedurende de dag op een iets hoger tempo actief blijft. Leeftijd en geslacht zijn ook van invloed op de intensiteit die nodig is om je activiteitsdoel te bereiken. Hoe jonger je bent, hoe intensiever je activiteit moet zijn.

## ACTIVITEITSGEGEVENS OP JE HORLOGE

Gebruik in de tijdweergave de knoppen OMHOOG en OMLAAG om door de displayweergave Activiteit te bladeren.



De cirkel om de displayweergave en het percentage onder de datum en tijd laten je voortgang op weg naar je dagelijkse activiteitsdoel zien. De cirkel wordt gevuld met een lichtblauwe kleur wanneer je actief bent.

Verder zie je de volgende informatie over de totale activiteit van je dag:



- Tot dusver gezette stappen. De hoeveelheid en het type lichaamsbewegingen worden geregistreerd en omgezet in een schatting van de stappen.
- Actieve tijd toont je de cumulatieve tijd van je lichaamsbeweging die goed is voor je gezondheid.
- De calorieën die je hebt verbruikt tijdens training, activiteit en BMR (Basal metabolic rate (basisstofwisseling): de minimale stofwisselingsactiviteit die nodig is om in leven te blijven).

## Inactiviteitswaarschuwing

Het is algemeen bekend dat fysieke activiteit een belangrijke factor is bij het op peil houden van je gezondheid. Naast fysieke activiteit is het belangrijk om langdurig zitten te voorkomen. Lange perioden zitten is slecht voor je gezondheid, zelfs op dagen dat je voldoende traint en voldoende dagelijkse activiteit hebt. Je horloge merkt of je overdag te lang inactief bent geweest en helpt je aldus om op te staan en de negatieve effecten voor je gezondheid te voorkomen.

Als je 55 minuten lang stil hebt gezeten, krijg je een inactiviteitswaarschuwing: **Tijd om te bewegen!** wordt weergegeven en je A360 trilt kort. Sta op en zoek een manier om in beweging te komen. Maak een korte wandeling of doe een rekoefening of een andere lichte activiteit. De waarschuwing verdwijnt wanneer je in beweging komt of de knop TERUG drukt. Als je niet binnen vijf minuten actief wordt, krijg je een inactiviteitsstempel; die kun je na het synchroniseren zien in de Polar Flow app en de Flow web-service. De Flow app en de Flow webservice laten je de hele historie zien van hoeveel inactiviteitsstempels je hebt ontvangen. Zo kun je je dagelijkse routine kritisch bekijken en deze veranderen in een actiever leven.



## ACTIVITEITSGEGEVENS IN DE FLOW APP EN DE FLOW WEBSERVICE

Met de Flow app kun je je activiteitsgegevens altijd en overal volgen en analyseren, en je gegevens draadloos synchroniseren vanaf je horloge naar de Flow webservice. De Flow webservice geeft je het meest gedetailleerde inzicht in je activiteitsgegevens. Met behulp van de activiteitenrapporten (onder het tabblad **VOORTGANG**) kun je de langetermijntrend van je dagelijkse activiteit volgen. Je kunt kiezen of je dagelijkse, wekelijkse of maandelijkse rapporten wilt weergeven.

Lees meer over de functie 24/7 activiteitsmeting in deze [uitgebreide gids](#).

## ACTIVITEITENGIDS

De functie Activiteitengids laat zien hoe actief je bent geweest overdag en hoeveel je nog moet doen om de aanbevelingen voor lichamelijke activiteit per dag te bereiken. Je kunt vanaf je horloge, via de Polar Flow app en via de webservice controleren in welke mate je je activiteitsdoel voor die dag hebt bereikt.

Zie [24/7 activiteitsmeting](#) voor meer informatie.

## ACTIVITY BENEFIT

Activity Benefit geeft je feedback over de effecten van je activiteiten op je gezondheid en ook over de ongewenste effecten die zijn veroorzaakt doordat je te lang hebt gezeten. De feedback is gebaseerd op internationale richtlijnen voor en onderzoeken naar de gezondheidseffecten van fysieke activiteit en stilzitten. Het basisprincipe is: hoe actieve je bent, hoe groter de effecten!

Je kunt de effecten van je dagelijkse activiteit bekijken in zowel de Flow app als de Flow webservice. Je kunt de effecten per dag, per week en per maand bekijken. In de Flow webservice kun je bovendien meer details bekijken over de effecten.



Zie [24/7 activiteitsmeting](#) voor meer informatie.

## NIGHTLY RECHARGE™ HERSTELMETING

**Nightly Recharge™** is een meting van je herstel 's nachts die laat zien hoe goed je herstelt van de belasting van de voorafgaande dag. Je **Nightly Recharge status** is gebaseerd op twee factoren: hoe je hebt geslapen (**slaapherstel**) en hoe goed je autonome zenuwstelsel (AZS) tot rust kwam tijdens de eerste uren van je slaap (**AZS-herstel**). Deze factoren worden bepaald door vergelijking van je laatste nacht met de normale waarden van de afgelopen 28 dagen. Je horloge meet 's nachts automatisch zowel je slaapherstel als je AZS-herstel.

Je kunt je Nightly Recharge status bekijken op je horloge en in de Polar Flow app. Op basis van wat we bij je hebben gemeten, krijg je in de Polar Flow app gepersonaliseerde dagelijkse tips voor beweging, en tips voor het slapen en het reguleren van je energieniveau als je een bijzonder zware dag hebt gehad. Nightly Recharge helpt je in je dagelijkse leven optimale keuzes te maken om je goed te blijven voelen en je trainingsdoelen te bereiken.

### Aan de slag met Nightly Recharge



1. Nightly Recharge werkt alleen als je continue hartslagmeting hebt ingeschakeld. Dit kun je doen door naar **Instellingen > Algemene instellingen > Continue hartslagmeting** te gaan en **Aan** of **Alleen 's nachts** te kiezen.
2. Maak de polsband strak genoeg vast om je pols en draag het horloge tijdens je slaap. De sensor aan de achterzijde van je horloge moet voortdurend contact maken met je huid. Zie [Hartslagmeting bij de pols](#) voor meer informatie over het dragen van je horloge.
3. Je moet je horloge **drie nachten** dragen voordat de Nightly Recharge status wordt weergegeven op je horloge. Dit is hoe lang het duurt om je normale niveau te bepalen. Je kunt je slaap- en AZS-meetgegevens (hartslag, hartslagvariabiliteit en ademprequentie) bekijken voordat je Nightly Recharge status bekend is. Na drie succesvolle nachtmetingen kun je je Nightly Recharge status zien op je horloge.

### Nightly Recharge op je horloge

**Al wakker?** wordt weergegeven in de displayweergave Nightly Recharge nadat je horloge ten minste vier uur slaap heeft gedetecteerd. Druk op OK om je horloge te laten weten dat je wakker bent. Bevestig met OK. Je horloge maakt dan meteen een overzicht van je Nightly Recharge. De Nightly Recharge status vertelt je hoe herstellend je nacht was. Bij het berekenen van je Nightly Recharge status wordt rekening gehouden met je scores voor **AZS-herstel** en **slaapherstel**. Je

Nightly Recharge status heeft de volgende schaalverdeling: zeer slecht – slecht – matig – voldoende – goed – zeer goed.

Gebruik in de tijdweergave de knoppen OMHOOG en OMLAAG om naar de displayweergave Nightly Recharge te bladeren. Druk op OK om Nightly recharge gedetailleerd weer te geven.



Blader omlaag naar **Details AZS-herstel/Details slaapherstel** en druk op OK voor meer informatie over je **AZS-hertel** en je **slaapherstel**.



1. **Grafiek Nightly Recharge status**
2. **Nightly Recharge status** Schaalverdeling: zeer slecht – slecht – matig – voldoende – goed – zeer goed.
3. **Grafiek AZS-herstel**
4. **AZS-herstel** De schaal gaat van -10 tot +10. Je normale niveau ligt rond nul.
5. **Status AZS-herstel** Schaalverdeling: ver onder normaal – onder normaal – normaal – boven normaal – ver boven normaal.
6. **Hartslag (hsm) (gemiddelde van 4 uur)**
7. **Hartslaginterval ms (gemiddelde van 4 uur)**
8. **Hartslagvariabiliteit ms (gemiddelde van 4 uur)**
9. **Ademfrequentie (af./min) (gemiddelde van 4 uur)**
10. **Grafiek slaapscore**
11. **Slaapscore (1 - 100)** Een score van je slaapduur en slaapkwaliteit, uitgedrukt als een cijfer.

12. **Status Slaapherstel** = Slaapscore vergeleken met je normale niveau. Schaalverdeling: ver onder normaal – onder normaal – normaal – boven normaal – ver boven normaal.
13. **Details slaapgegevens**. Raadpleeg "Slaapgegevens op je horloge" op pagina 81 voor meer informatie.

## Nightly Recharge in de Polar Flow app

Je kunt je Nightly Recharge details van verschillende nachten vergelijken en analyseren in de Polar Flow app. Kies in het menu van de Polar Flow app **Nightly Recharge** om de details van je Nightly Recharge van afgelopen nacht te bekijken. Veeg op het display naar rechts om de Nightly Recharge details van voorgaande nachten te bekijken. Tik op het vak **AZS-herstel** of **slaapherstel** om details van je AZS-herstel of slaapherstel weer te geven.



## Details AZS-herstel in de Polar Flow app



**AZS-herstel** laat zien hoe goed je autonome zenuwstelsel (AZS) 's nachts tot rust is gekomen. De schaal gaat van -10 tot +10. Je normale niveau ligt rond nul. Het AZS-herstel is het resultaat van het meten van je **hartslag**, **hartslagvariabiliteit** en **ademfrequentie** tijdens de eerste vier uur van je slaap.

Een normale **hartslag** van volwassenen kan variëren tussen 40 en 100 hsm. Het is gebruikelijk dat je hartslagwaarden van nacht tot nacht variëren. Geestelijke of lichamelijke stress, tot laat in de avond sporten, ziekte of alcohol kunnen ervoor zorgen dat je hartslag tijdens de eerste uren van je slaap hoog blijft. Het is het beste om de waarde van de afgelopen nacht te vergelijken met je normale niveau.

**Hartslagvariabiliteit (HSV)** heeft betrekking op de variatie tussen opeenvolgende hartslagen. In het algemeen geldt dat een hoge hartslagvariabiliteit samenhangt met een goede algemene gezondheid, een goede aerobe conditie en stressbestendigheid. Hartslagvariabiliteit kan van persoon tot persoon sterk variëren, van 20 tot 150. Het is het beste om de waarde van de afgelopen nacht te vergelijken met je normale niveau.

**Ademfrequentie** toont je gemiddelde ademfrequentie tijdens ongeveer de eerste vier uur van de slaap. De waarde wordt berekend op basis van je hartslaginterval. Bij het inademen worden je hartslagintervallen korter, bij het uitademen langer. Je ademfrequentie vertraagt tijdens je slaap en varieert per slaapfase. Typische waarden voor een gezonde volwassene in rust variëren van 12 tot 20 ademhalingen per minuut. Hogere waarden dan normaal kunnen wijzen op koorts of aangeven dat je misschien ziek wordt.

## Details slaapherstel in Polar Flow

Raadpleeg "Slaapgegevens in de Polar Flow app en webservice" op pagina 83 voor informatie over slaapherstel in de Polar Flow app.

## Gepersonaliseerde tips in de Polar Flow app

Op basis van wat we bij je hebben gemeten, krijg je in de Polar Flow app gepersonaliseerde

dagelijkse tips voor beweging, en tips voor het slapen en het reguleren van je energieniveau als je een bijzonder zware dag hebt gehad. In de openingsweergave van Nightly Recharge in de Polar Flow app worden Tips voor overdag weergegeven.

### **Voor beweging**

Je krijgt elke dag een beweegtipp. Hierin staat of je het rustig aan moet doen of dat je er gewoon voor moet gaan. De tips zijn gebaseerd op je:

- Nightly Recharge status
- AZS-herstel
- Slaapherstel
- Status cardiobelasting

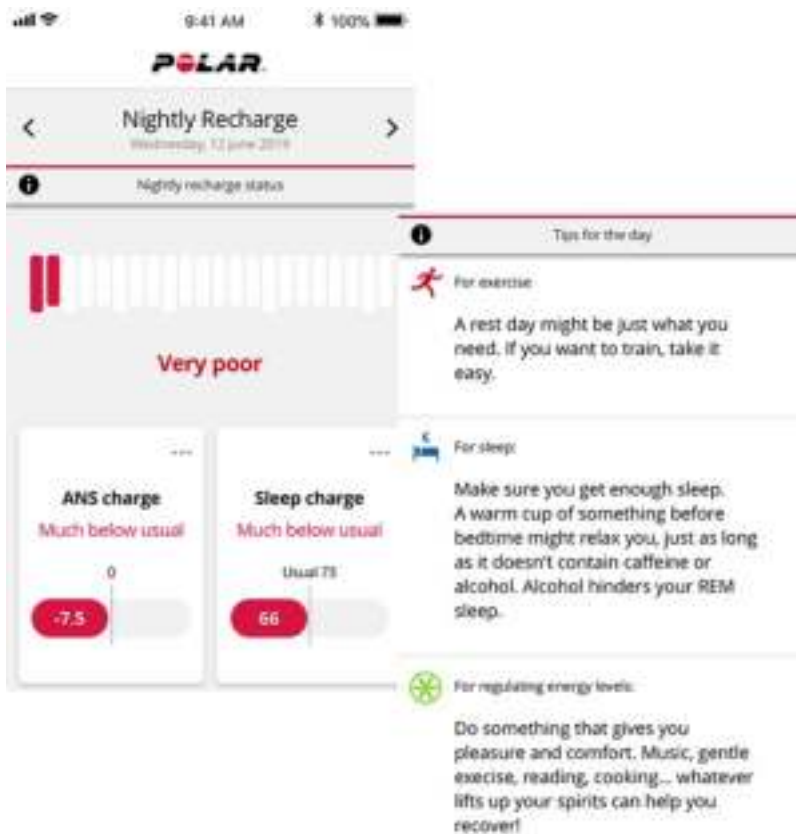
### **Voor slapen**

Als je niet zo goed hebt geslapen als normaal, krijg je een slaaptip. Hierin staat hoe je de aspecten van je slaap kunt verbeteren die niet zo goed waren als normaal. Naast de parameters die we 's nachts meten, houden we rekening met je:

- slaapritme over een langere periode
- Status cardiobelasting
- lichaamsbeweging op de vorige dag

### **Voor herstellen van energieniveaus**

Als je AZS-herstel of slaapherstel bijzonder laag is, krijg je een tip die je helpt om de dag goed door te komen. Het zijn praktische tips om je te kalmeren als je in overdrive bent en je energie te stimuleren als je een boost nodig hebt.



Lees meer over Nightly Recharge in deze [uitgebreide gids](#).

## SLEEP PLUS STAGES™ SLAAPREGISTRATIE

**Sleep Plus Stages** meet automatisch de **hoeveelheid slaap** en de **kwaliteit** van je slaap, en laat je zien hoe lang elke **slaapfase** heeft geduurd. De functie combineert je slaapduur en je slaapkwaliteit tot één overzichtelijke waarde, je **slaapscore**. Je slaapscore vertelt je hoe goed je hebt geslapen vergeleken met de indicatoren van een goede nachtrust volgens de actuele slaapwetenschap.

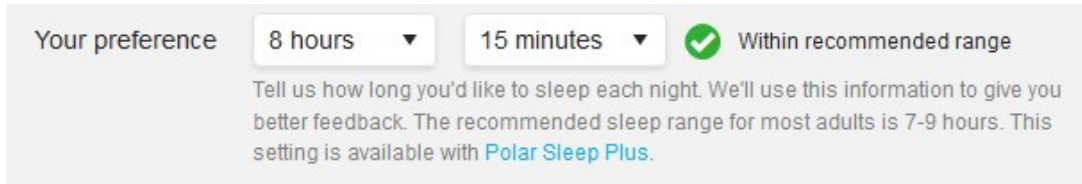
Door de onderdelen van je slaapscore te vergelijken met je eigen normale niveau, kun je herkennen welke aspecten van je dagelijkse routine van invloed kunnen zijn op je slaap en dus mogelijk moeten worden aangepast. Op je horloge en in de Polar Flow app kun je per nacht een overzicht van je slaap bekijken. Met de slaapegegevens op de lange termijn in de Polar Flow webservice kun je je slaappatronen in detail analyseren.

### Je slaap registreren met Polar Sleep Plus Stages™

1. Eerst moet je je **gewenste slaapduur** instellen in Polar Flow of op je horloge. Tik in de Polar Flow app op je profiel en kies **Gewenste slaapduur**. Stel je gewenste slaapduur in



en tik op **Voltooid**. Of meld je aan bij je Flow account (of creëer een nieuw account) op [flow.polar.com](https://flow.polar.com) en kies **Instellingen > Fysieke instellingen > Gewenste slaapduur**. Stel je gewenste slaapduur in kies **Opslaan**. Stel op je horloge je gewenste slaapduur in via **Instellingen > Fysieke instellingen > Gewenste slaapduur**.



**Gewenste slaapduur** is de hoeveelheid slaap die je elke nacht wilt behalen. Deze waarde is standaard ingesteld op de gemiddelde aanbevolen slaapduur voor je leeftijdsgroep (acht uur voor volwassenen van 18 t/m 64 jaar). Als je denkt dat acht uur slaap te veel of juist te weinig is voor je, raden we je aan je gewenste slaapduur aan te passen aan je eigen behoefte. Je krijgt dan nauwkeurige feedback over je daadwerkelijke slaapduur ten opzichte van je gewenste slaapduur.

2. Sleep Plus Stages werkt alleen als je continue hartslagmeting hebt ingeschakeld. Dit kun je doen door naar **Instellingen > Algemene instellingen > Continue hartslagmeting** te gaan en **Aan** of **Alleen 's nachts** te kiezen. Maak de polsband strak genoeg vast om je pols. De sensor aan de achterzijde van je horloge moet voortdurend contact maken met je huid. Zie [Hartslagmeting bij de pols](#) voor meer informatie over het dragen van je horloge.
3. Je horloge detecteert automatisch wanneer je in slaap valt, wanneer je wakker wordt en hoe lang je hebt geslapen. De Sleep Plus Stages meting is gebaseerd op registratie van bewegingen van je niet-dominante hand met een ingebouwde 3D-versnellingsmeter en registratie van je hartslaginterval bij je pols met een optische hartslagsensor.
4. In de ochtend kun je op je horloge je **slaapscore** (1-100) bekijken. Na één nacht krijg je informatie over je slaapfasen (lichte slaap, diepe slaap, REM-slaap) en een slaapscore, inclusief feedback over slaaponderdelen (hoeveelheid slaap, slaapstabiliteit en herstellende slaap). Na de derde nacht krijg je een vergelijking met je normale niveau.
5. 's Ochtends kun je je eigen beleving van je slaapkwaliteit vastleggen door op je horloge of in de Polar Flow app een beoordeling te geven. Je eigen beoordeling wordt niet meegenomen in de berekening van je slaapherstel, maar je kunt je eigen beleving vastleggen en deze vergelijken met de slaapbeoordeling die je krijgt.

## Slaapgegevens op je horloge



Na het ontwaken kun je je slaapdetails bekijken via de displayweergave [Nightly Recharge](#). Druk op OK om de details van je Nightly Recharge status te openen en blader daarna met de knop OMLAAG naar **Details slaapherstel**. Druk op OK om de details weer te geven.

Je kunt de slaapregistratie ook handmatig stoppen. **Al wakker?** wordt weergegeven in de displayweergave Nightly Recharge nadat je horloge ten minste vier uur slaap heeft gedetecteerd. Druk op OK om je horloge te laten weten dat je wakker bent. Bevestig met OK. Je horloge maakt dan meteen een overzicht van je slaap.

Het detailoverzicht van je slaapherstel bevat de volgende informatie:

1. **Statusgrafiek slaapscore**
2. **Slaapscore (1-100)** Een score van je slaapduur en slaapkwaliteit, uitgedrukt als een cijfer.
3. **Slaapherstel** = Slaapscore vergeleken met je normale niveau. Schaalverdeling: ver onder normaal – onder normaal – normaal – boven normaal – ver boven normaal.
4. **Slaapduur** geeft de totale tijd aan tussen het moment dat je in slaap valt en het moment dat je wakker wordt en het tijd is om op te staan.
5. **Echte slaap (%)** geeft aan hoeveel tijd je werkelijk slapend doorbrengt tussen het moment dat je in slaap valt en het moment dat je wakker wordt en het tijd is om op te staan. Dit is dus je slaapduur minus de onderbrekingen. Alleen de tijd die je echt slapend doorbrengt wordt beschouwd als echte slaap.
6. **Continuïteit (1-5)**: Slaapcontinuïteit geeft aan hoe ononderbroken je slaapduur was. Slaapcontinuïteit wordt beoordeeld op een schaal van 1 tot 5: gefragmenteerd – redelijk gefragmenteerd – redelijk continu – continu – heel continu.
7. **Lange onderbrekingen (min)** vertelt je hoe lang je wakker bent geweest tijdens de onderbrekingen die langer dan een minuut duurden.

Tijdens een normale nacht zijn er meerdere korte en lange onderbrekingen, waarbij je wakker wordt uit je slaap. Of je je deze onderbrekingen herinnert, is afhankelijk van de duur. De kortere onderbrekingen herinner je je doorgaans niet. De langere onderbrekingen, bijvoorbeeld wanneer je opstaat om een slokje water te gaan drinken, herinner je je wel. Onderbrekingen worden als gele balken weergegeven op je slaaptijdlijn.

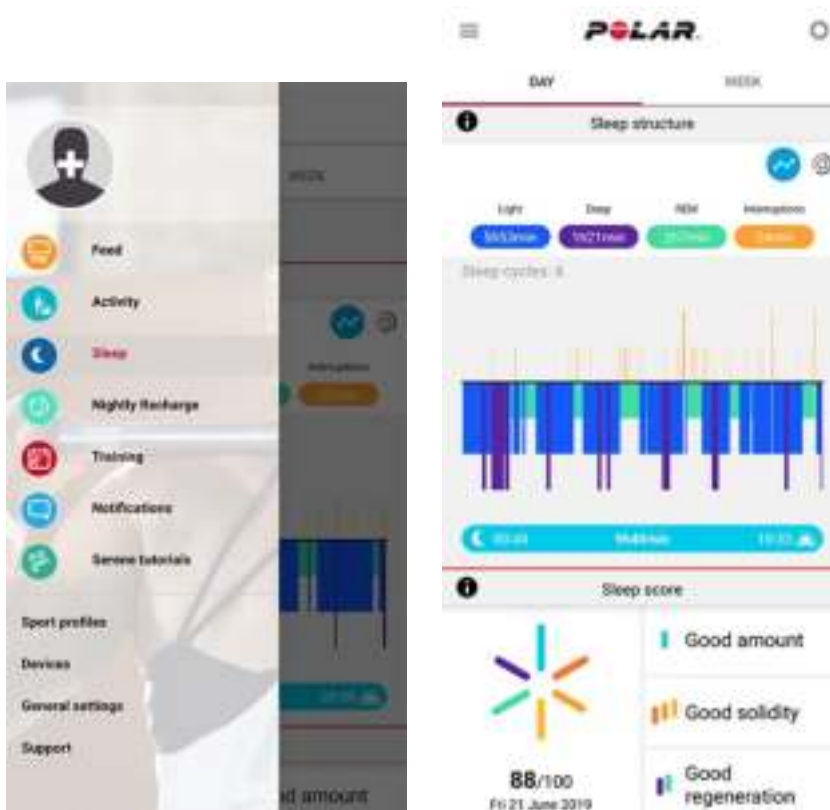
8. **Slaapcycli:** Een gezonde volwassene heeft 4-5 slaapcycli per nacht. Dit komt neer op ongeveer 8 uur slaap.
9. **REM-slaap %:** REM staat voor Rapid Eye Movement, snelle beweging van de ogen. REM-slaap wordt ook wel paradoxale slaap genoemd, omdat je hersenen actief zijn maar je spieren inactief zijn om te voorkomen dat je doet wat je droomt. Zoals diepe slaap je lichaam herstelt, herstelt REM-slaap je geest. Bovendien verbetert REM-slaap je geheugen en leervermogen.
10. **Diepe slaap %:** Diepe slaap is de slaapfase waaruit je moeilijk ontwaakt omdat je lichaam nauwelijks reageert op prikkels in je omgeving. Diepe slaap komt vooral in de eerste helft van de nacht voor. Deze slaapfase herstelt je lichaam en ondersteunt je immuunsysteem. De fase heeft ook invloed op bepaalde aspecten van het geheugen en het leervermogen. Diepe slaap wordt ook wel trage-golfslaap genoemd.
11. **Lichte slaap %:** Lichte slaap dient als overgangsfase tussen wakker zijn en de diepere slaapfasen. Je kunt eenvoudig wakker worden gemaakt uit een lichte slaap, omdat je een hoog reactievermogen hebt op prikkels uit je omgeving. Lichte slaap bevordert ook je geestelijke en lichamelijke herstel, hoewel REM-slaap en diepe slaap wat dat betreft de belangrijkste slaapfasen zijn.

## Slaapgegevens in de Polar Flow app en webservice

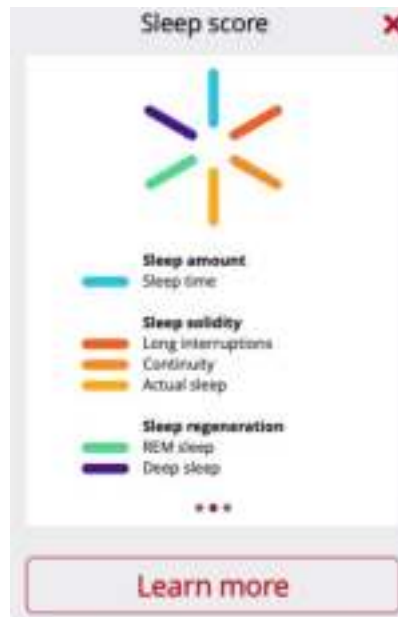
Hoe iemand slaapt, varieert per persoon. Vergelijk je slaapgegevens dus niet met anderen, maar

volg je eigen slaappatronen om meer inzicht te krijgen in je slaap. Synchroniseer je horloge met de Polar Flow app zodra je wakker bent om de gegevens van je afgelopen nacht te bekijken in Polar Flow. Volg je slaap op dagelijkse en wekelijkse basis in de Polar Flow app, en krijg inzicht in hoe je slaapgewoonten en activiteiten overdag je slaap beïnvloeden.

Kies **Slaap** in het menu van de Polar Flow app om je slaapgegevens te bekijken. In de weergave Slaapopbouw zie je het verloop van je slaap door verschillende slaapfasen (lichte slaap, diepe slaap en REM-slaap) en onderbrekingen in je slaap. Normaal gaat een slaapcyclus van lichte slaap naar diepe slaap en dan weer naar REM-slaap. Normaal gesproken bestaat je nachtrust uit 4 tot 5 volledige slaapcycli. Dit komt neer op ongeveer 8 uur slaap. Tijdens een normale nacht zijn er meerdere korte en lange onderbrekingen. De lange onderbrekingen worden aangegeven met de oranje balken in de grafiek van je slaapopbouw.



De zes onderdelen van de slaapscore zijn gegroepeerd in drie thema's: hoeveelheid slaap (totale slaapduur), slaapstabiliteit (lange onderbrekingen, continuïteit en echte slaap), en herstellende slaap (REM-slaap en diepe slaap). Elke balk in de grafiek geeft de score voor het bijbehorende onderdeel weer. De slaapscore is het gemiddelde van die scores. In de weekweergave kun je zien hoe je slaapscore en slaapkwaliteit (slaapstabiliteit en herstellende slaap) variëren gedurende de week.



Het gedeelte Slaapritme geeft een weekoverzicht van je slaapduur en slaapfasen.



Je kunt je slaapegevens op de lange termijn bekijken in de Flow webservice door naar **Voortgang** te gaan en het tabblad **Slaaprapport** te kiezen.

Het slaaprapport geeft je een overzicht van je slaappatronen op de lange termijn. Je kunt je slaapdetails bekijken per periode van 1 maand, 3 maanden of 6 maanden. Je kunt gemiddelden bekijken voor de volgende slaapegevens: in slaap gevallen, wakker geworden, slaapduur, REM-slaap, diepe slaap en onderbrekingen. Je kunt je slaapegevens per nacht bekijken door je muis boven de slaapgrafiek te houden.



Lees meer over Polar Sleep Plus Stages in deze [uitgebreide gids](#).

## SERENE™ GELEIDE ADEMHALINGSOEFENING

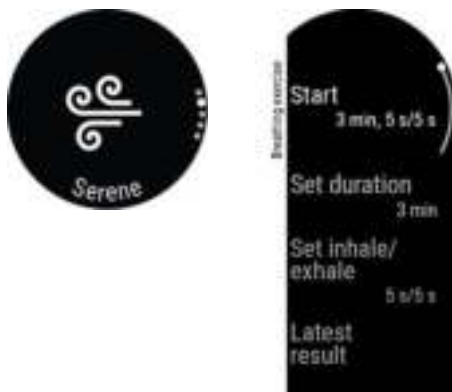
Serene™ is een **geleide oefening voor diepe ademhaling** die je helpt je lichaam en geest te ontspannen en stress de baas te blijven. Serene begeleidt je bij het langzaam en regelmatig ademen - **zes ademhalingen per minuut**, de optimale ademfrequentie voor een **stressverminderend effect**. Als je langzaam ademt, begint je hartslag zich te synchroniseren met het ritme van je ademhaling en gaan je hartslagintervallen meer variëren.

Tijdens de ademhalingsoefening helpt je horloge je met een animatie op het display en met trillingen om een regelmatig, langzaam ademritme vast te houden. Serene meet de reactie van je lichaam op de oefening en geeft je feedback in realtime over hoe het met je gaat. Na de oefening krijg je een overzicht van de tijd die je in de drie **sereniteitszones** hebt doorgebracht. Hoe hoger de zone, hoe beter de synchronisatie met het optimale ritme. Hoe meer tijd je in de hogere zones doorbrengt, hoe meer positieve effecten je op de lange termijn kunt verwachten. Als je de Serene ademhalingsoefening regelmatig doet, kan dit je helpen **stress onder controle te houden**, de **kwaliteit van je slaap** te verbeteren en je gevoel van **welbevinden** te verbeteren.

## Serene ademhalingsoefening op je horloge

De Serene ademhalingsoefening helpt je **langzaam en diep adem te halen** om je lichaam en geest tot rust te brengen. Als je langzaam ademt, begint je hartslag zich te synchroniseren met het ritme van je ademhaling. Als je ademhaling langzamer en dieper is, variëren je hartslagintervallen meer. Een diepe ademhaling heeft een merkbare invloed op het hartslaginterval. Als je inademt, worden de intervallen tussen opeenvolgende hartslagen korter (de hartslag versnelt) en als je uitademt, worden de intervallen tussen opeenvolgende hartslagen langer (de hartslag vertraagt). De variatie van je hartslaginterval is het grootst bij een ritme van **6 ademhalingscycli per minuut** (inademen + uitademen = 10 seconden). Dit is het optimale ritme voor **stressverlagende effecten**. Daarom wordt voor je resultaat van de oefening niet alleen gekeken naar de synchronisatie, maar ook naar hoe dicht je bij de optimale ademfrequentie was.

De Serene ademhalingsoefening duurt standaard 3 minuten. Je kunt de duur van de ademhalingsoefening aanpassen van 2 tot 20 minuten. Je kunt desgewenst ook de duur van het in- en uitademen aanpassen. De snelste ademhalingsfrequentie is 3 seconden voor inademen en 3 seconden voor uitademen, wat neerkomt op 10 ademhalingen per minuut. De traagste ademhalingsfrequentie is 5 seconden voor inademen en 7 seconden voor uitademen, wat neerkomt op 5 ademhalingen per minuut.



Zoek een houding waarbij je armen ontspannen zijn en je je handen de hele ademhalingsoefening stil kunt houden. Zo kun je goed ontspannen en kan je Polar horloge de effecten van je sessie nauwkeurig meten.

1. Bevestig het horloge nauw om je pols, ten minste een vingerbreedte achter het polsgewricht.
2. Ga ontspannen zitten of liggen.
3. Kies op je horloge **Serene** en daarna **Starten** om de ademhalingsoefening te starten. De oefening start na een voorbereidende fase van 15 seconden.
4. Volg de ademhalingsinstructies op het display of via de trilling.



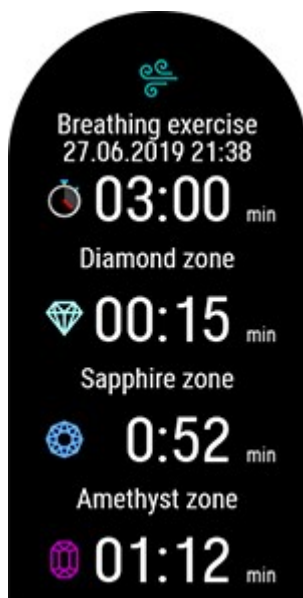
5. Je kunt de oefening op elk gewenst moment stoppen door op de knop TERUG te drukken.
6. Het hoofdgeleidingselement van de animatie **verandert van kleur**, afhankelijk van de sereniteitszone waarin je je bevindt.
7. Na de oefening worden de resultaten weergegeven op je horloge in de vorm van de tijd die je in de verschillende sereniteitszones hebt doorgebracht.



De **sereniteitszones** zijn Amethyst, Saffier en Diamant. De sereniteitszones vertellen je hoe goed je hartslag en ademhaling synchroon lopen en hoe dicht je bij de optimale ademfrequentie van zes ademhalingen per minuut bent. Hoe hoger de zone, hoe beter de synchronisatie met het optimale ritme. Voor de hoogste sereniteitszone, Diamant, moet je een langzaam ademritme van zo'n zes ademhalingen per minuut of minder volhouden. Hoe meer tijd je in de hogere zones doorbrengt, hoe meer positieve effecten je op de lange termijn kunt verwachten.

## Resultaat ademhalingsoefening

Na de oefening krijg je een overzicht van de tijd die je in de drie sereniteitszones hebt doorgebracht.



Lees meer over de Serene™ geleide ademhalingsoefening in deze [uitgebreide gids](#).

## FITNESS TEST MET HARTSLAGMETING AAN DE POLS

De Polar Fitness Test (conditietest) met polshartslagmeting is een eenvoudige, veilige en snelle manier om je aerobe (cardiovasculaire) conditie in rust te meten. Het resultaat, de Polar OwnIndex, is vergelijkbaar met de maximale zuurstofopname ( $VO_{2max}$ ), die vaak wordt gebruikt om de aerobe conditie te meten. Je trainingsachtergrond, hartslag, hartslagvariabiliteit in rust, geslacht, leeftijd, lengte en gewicht zijn allemaal van invloed op de OwnIndex. De Polar Fitness Test is ontwikkeld voor gebruik door gezonde volwassenen.

Je aerobe conditie geeft aan hoe goed je cardiovasculaire systeem zuurstof naar je lichaam transporteert. Hoe beter je aerobe conditie, hoe sterker en efficiënter je hart is. Een goede aerobe conditie heeft veel gezondheidseffecten. Het verlaagt bijvoorbeeld het risico op een hoge bloeddruk en het risico op harten vaatziekten en beroertes. Als je je aerobe conditie wilt verbeteren, moet je gemiddeld zes weken regelmatig trainen voordat je verschil ziet in je OwnIndex. Hoe slechter je conditie, hoe sneller je vooruitgang boekt. Hoe beter je aerobe conditie, hoe kleiner de verbeteringen van je OwnIndex.

Je kunt je aerobe conditie het beste verbeteren met trainingsvormen die gebruik maken van grote spiergroepen, zoals hardlopen, fietsen, wandelen, roeien, zwemmen, schaatsen en langlaufen. Je kunt je voortgang controleren door in de eerste twee weken een paar keer je OwnIndex te meten zodat je een basiswaarde krijgt. Herhaal de test daarna ongeveer eens per maand.

Houd rekening met de volgende basisvoorwaarden voor betrouwbare resultaten:

- Je kunt de test overal uitvoeren, thuis, op kantoor of in de sportschool, zolang je je maar in een rustige omgeving bevindt. Zorg ervoor dat er geen storende elementen zijn (bijvoorbeeld tv, radio of telefoon) of andere mensen die tegen je praten.
- Voer de test altijd in dezelfde omgeving en op hetzelfde tijdstip uit.
- Zorg dat je 2 tot 3 uur voor de test geen zware maaltijd meer eet en niet meer rookt.
- Vermijd zware fysieke inspanning, alcohol en stimulerende middelen op de dag van de test en de voorafgaande dag.
- Zorg ervoor dat je ontspannen en kalm bent. Ga liggen en ontspan 1-3 minuten voordat je de test start.

### VÓÓR DE TEST

Zorg voordat je de test start dat je fysieke instellingen inclusief je trainingsachtergrond nauwkeurig zijn ingevuld in **Instellingen > Fysieke instellingen**.

Bevestig het horloge nauw om je pols, ten minste een vingerbreedte achter het polsgewricht. De hartslagsensor aan de achterzijde van je horloge moet voortdurend contact maken met je huid.

## DE TEST UITVOEREN

Kies op je horloge **Fitness Test > Ontspan en start de test**. Het horloge begint te zoeken naar je hartslag.

Wanneer je hartslag is gevonden, verschijnt **Ga liggen en ontspan je** op het display. Blijf ontspannen, beperk je bewegingen en communicatie met andere mensen.

Je kunt de test in elke fase onderbreken door op TERUG te drukken. In dat geval verschijnt **Test geannuleerd**.

Als het horloge je hartslagsignaal niet kan vinden, verschijnt de melding **Test mislukt**. In dat geval moet je controleren of de hartslagsensor aan de achterzijde van het horloge voortdurend contact maakt met je huid. Zie [Hartslagmeting bij de pols](#) voor informatie over het dragen van je horloge wanneer je je hartslag meet bij je pols.

## TESTRESULTATEN

Zodra de test is afgelopen, meldt je horloge dat met een trilling en worden je geschatte  $VO_{2max}$  en een beschrijving van je resultaat weergegeven.

**$VO_{2max}$  bijwerken naar fysieke instellingen?** verschijnt.

- Druk op OK om de waarde op te slaan in je **Fysieke instellingen**.
- Druk op TERUG om te annuleren als je je recent gemeten  $VO_{2max}$  weet en deze meer dan één conditieklasse afwijkt van het resultaat.

Je laatste testresultaat wordt weergegeven in **Tests > Fitness Test > Laatste resultaat**. Alleen je meest recente resultaat wordt weergegeven.

Ga naar de Flow webservice voor een visuele analyse van de resultaten van je Fitness Test en kies de test in je Logboek om de details ervan te bekijken.



Je horloge synchroniseert de gegevens na de test automatisch met de Flow app als je telefoon binnen het bereik van Bluetooth is.

## Conditieklassen

### Mannen

Leeftijd (jaar)	Zeer laag	Laag	Redelijk	Normaal	Goed	Zeer goed	Uitstekend
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

### Vrouwen

Leeftijd (jaar)	Zeer laag	Laag	Redelijk	Normaal	Goed	Zeer goed	Uitstekend
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de  $VO_{2max}$  rechtstreeks werd gemeten bij gezonde volwassenen in de Verenigde Staten, Canada en 7 Europese landen. Referentie: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## VO<sub>2</sub>MAX

Er is een duidelijk verband tussen maximale zuurstofopname (VO<sub>2max</sub>) van het lichaam en cardiorespiratoire conditie, omdat de zuurstofafgifte aan weefsel afhankelijk is van de long- en hartfunctie. VO<sub>2max</sub> (maximale zuurstofopname, maximaal aerobisch vermogen) is de maximale snelheid waarmee zuurstof door het lichaam wordt opgenomen tijdens maximale inspanning; hij houdt direct verband met de maximale capaciteit van het hart om bloed aan de spieren toe te voeren. VO<sub>2max</sub> kan gemeten of voorspeld worden door conditietests (bijv. maximale tests, submaximale tests, Polar Fitness Test). VO<sub>2max</sub> is een goede index van cardiorespiratoire conditie en een goede voorspeller van prestatievermogen in duursportevenementen als duurlopen, fietsen, langlaufen en zwemmen.

VO<sub>2max</sub> kan worden uitgedrukt als milliliters per minuut (ml/min = ml ■ min<sup>-1</sup>) of deze waarde kan worden gedeeld door iemands lichaamsgewicht in kilogram (ml/kg/min = ml ■ kg<sup>-1</sup> ■ min<sup>-1</sup>).

## FITSPARK™ DAGELIJKSE TRAININGSBEGELEIDING

De FitSpark™ trainingsbegeleiding biedt **kant-en-klare dagelijkse workouts** op je horloge wanneer jij dat wilt. De workouts zijn afgestemd op je conditieniveau, trainingsgeschiedenis en je herstelniveau en actuele fitheid, gebaseerd op jouw [Nightly Recharge status](#) van de vorige nacht. FitSpark biedt je elke dag 2 tot 4 opties voor je workouts: één die het beste bij je past en 1 tot 3 andere opties om uit te kiezen. Je krijgt maximaal vier suggesties per dag en in totaal zijn er 19 verschillende workouts. Er zijn workouts uit de categorieën **cardiotraining**, **krachttraining** en **ondersteunende training**.

De FitSpark workouts zijn klant-en-klare [trainingsdoelen](#) die zijn gedefinieerd door Polar. Ze bevatten instructies over het uitvoeren van de oefeningen en actuele, stapsgewijze begeleiding om te zorgen dat je veilig en met de juiste techniek traint. Alle workouts zijn op tijd gebaseerd en worden aangepast aan je actuele conditie, zodat de sessies geschikt zijn voor iedereen, ongeacht conditieniveau. De FitSpark suggesties worden na elke trainingssessie (ook trainingssessies die je zonder FitSpark hebt uitgevoerd), om middernacht en na het ontwaken bijgewerkt. De FitSpark training is veelzijdig en biedt keuze uit verschillende soorten dagelijkse workouts.

## Hoe wordt je conditieniveau bepaald?

Je conditie wordt per suggestie bepaald op basis van je:

- Trainingsgeschiedenis (gemiddelde wekelijkse benutting van je hartslagzones in de afgelopen 28 dagen)
- VO<sub>2</sub>max (via [Fitness test](#) op je horloge)
- [Trainingsachtergrond](#)

Je kunt zonder trainingsgeschiedenis beginnen met het gebruik van de functie. FitSpark werkt echter pas optimaal na 7 dagen gebruik.



Hoe beter je conditie, hoe langer de duur van de trainingsdoelen. De zwaarste krachtdoelen zijn niet beschikbaar bij een laag conditieniveau.

## Uit welk soort oefeningen bestaan de trainingscategorieën?

Bij cardio sessies word je begeleid bij het trainen in verschillende hartslagzones met verschillende duur. De sessies bevatten een tijdsafhankelijke warming-up, trainingsfase en cooling-down. Je kunt cardio sessies uitvoeren met elk gewenst sportprofiel op je horloge.

Kracht sessies zijn workouts op basis van circuit training, bestaande uit krachtoefeningen met tijdbegeleiding. Bij workouts met lichaamsgewicht kun je je eigen lichaam als weerstand gebruiken en heb je dus geen extra gewichten nodig. Bij circuit training heb je een bumperplate, kettlebell of dumbbells nodig om de oefeningen te kunnen uitvoeren.

Ondersteunende sessies zijn workouts op basis van circuit training bestaande uit kracht- en mobiliteitsoefeningen met tijdbegeleiding.

## FitSpark op je horloge

Gebruik in de tijdweergave de knoppen OMHOOG en OMLAAG om door de displayweergave **FitSpark** te bladeren.

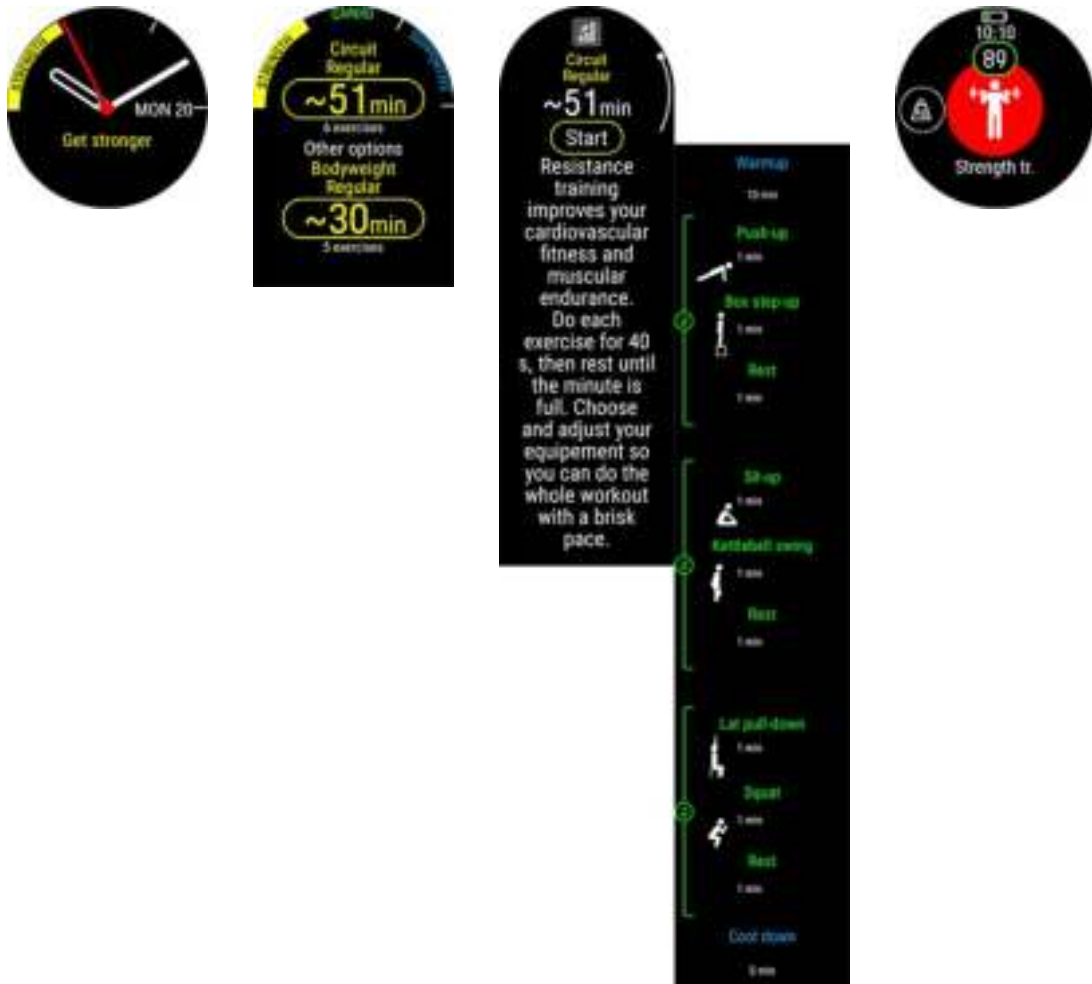
De displayweergave **FitSpark** bevat de volgende weergaven voor de verschillende trainingscategorieën:





**DISPLAYWEERGAVE PROGRAMMA:** Als je gebruikmaakt van Running Program in Polar Flow, worden je FitSpark suggesties gebaseerd op de trainingsdoelen van je Running Program.

Druk op OK in de displayweergave **Fitspark** om de workoutsuggesties te bekijken. De workout die het beste bij jou past op basis van je trainingsgeschiedenis en conditie wordt als eerste weergegeven. Scroll omlaag om andere workoutsuggesties te bekijken. Druk op OK om een workoutsuggestie te kiezen en een gedetailleerde uitsplitsing van de workout te bekijken. Scroll omlaag om de oefeningen van de workout te bekijken (krachttraining en ondersteunende training) en kies een afzonderlijke oefening voor gedetailleerde instructies over de uitvoering ervan. Scroll naar **Start** en druk op OK om het trainingsdoel te kiezen en kies vervolgens het sportprofiel om het trainingsdoel te starten.



## Tijdens de training

Je horloge begeleidt je tijdens de training met trainingsinformatie, tijdgebaseerde fasen met hartslagzones voor cardio doelen en tijdgebaseerde fasen met oefeningen voor kracht doelen en ondersteunende doelen.

Krachttrainingssessies en ondersteunende trainingssessies zijn gebaseerd op kant-en-klare workoutschema's met animaties van oefeningen en actuele stapsgewijze begeleiding. Alle sessies werken met een timer en trillingen om je te laten weten wanneer het tijd is om naar de volgende fase te gaan. Houd elke beweging 40 seconden vol en rust daarna tot de minuut is verstreken. Ga dan door naar de volgende beweging. Wanneer je alle rondes van de eerste set hebt voltooid, start je de volgende set handmatig. Je kunt een trainingssessie op elk gewenst moment beëindigen. Je kunt geen trainingsfasen overslaan of de volgorde van de fasen aanpassen.

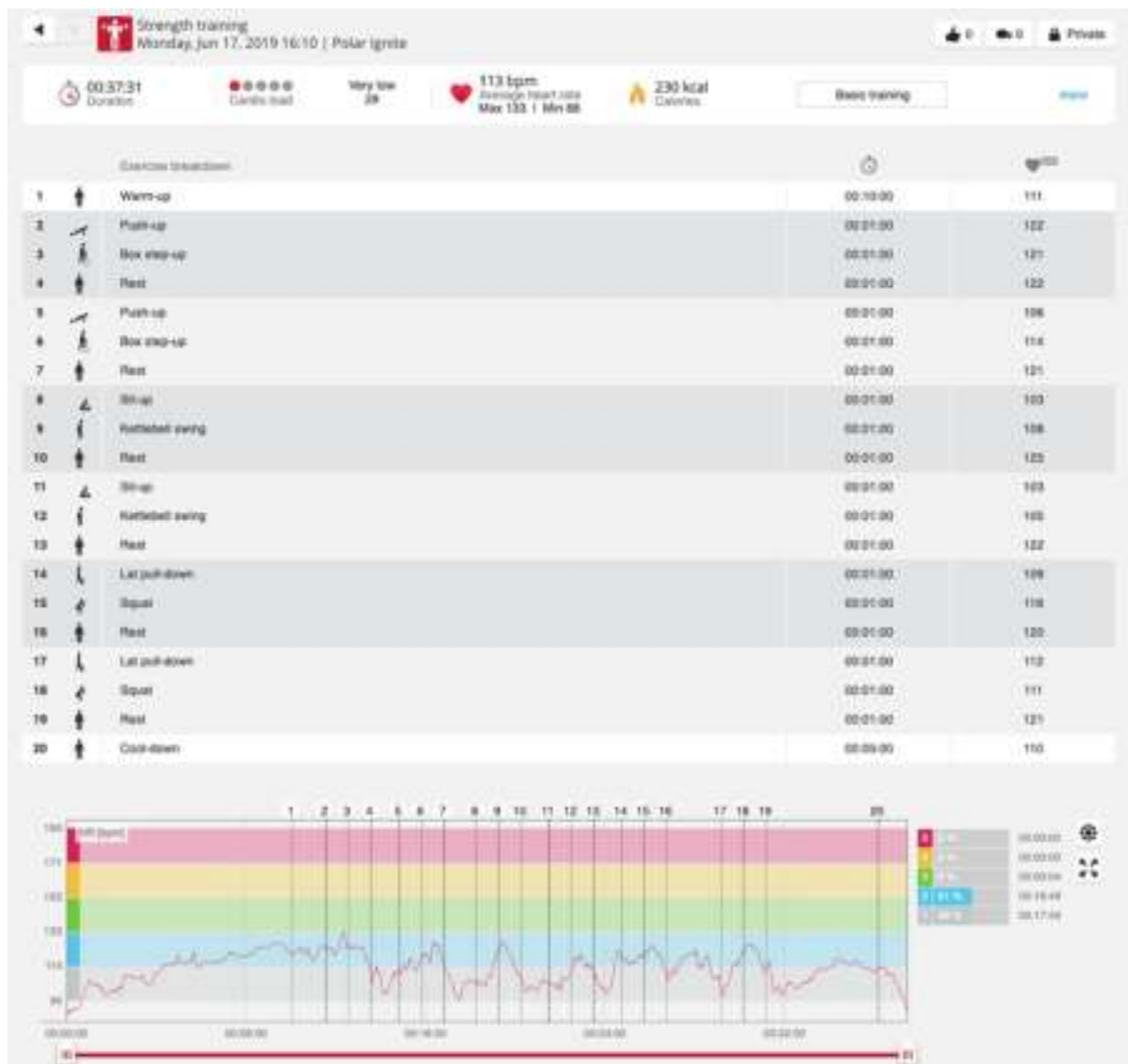


## Trainingsresultaten op je horloge en in Polar Flow

Direct na je trainingssessie krijg je een [overzicht](#) op je horloge. In de Polar Flow app en de Polar Flow webservice krijg je een meer gedetailleerde analyse. Voor cardio doelen krijg je een eenvoudig trainingsresultaat, waarin je de fasen van je sessie met hartslaggegevens ziet. Bij kracht doelen en ondersteunende doelen krijg je gedetailleerde trainingsresultaten, met je gemiddelde hartslag en de tijd die je aan elke oefening hebt besteed. De gegevens staan in een lijst en elke



oefening wordt ook weergegeven op de hartslagcurve.



Trainen is niet altijd zonder risico. Lees de instructies onder [Risico's tijdens de training minimaliseren](#) voordat je aan een trainingsprogramma begint.

## SPORTPROFIELEN

Sportprofielen zijn de sporten die je kunt kiezen op je horloge. We hebben 14 standaard sportprofielen gemaakt op je horloge, maar in de Polar Flow app of webservice kun je nieuwe sportprofielen toevoegen en deze naar je horloge synchroniseren; zo kun je een lijst maken van al je favoriete sporten.

Je kunt ook specifieke instellingen definiëren voor elk sportprofiel. Je kunt bijvoorbeeld aangepaste **trainingsweergaven** maken voor elke sport die je beoefent en kiezen welke gegevens je wilt zien tijdens je training: alleen je hartslag of alleen je snelheid en afstand - precies wat past bij jou en jouw trainingsbehoefte.

Je kunt maximaal 20 sporten tegelijk op je horloge instellen. Het aantal sportprofielen in de Polar Flow mobiele app en de Polar Flow webservice is onbeperkt.

Zie [Sportprofielen in Flow](#) voor meer informatie.

Dankzij de sportprofielen kun je bijhouden wat je hebt gedaan en zien welke voortgang je gemaakt hebt in verschillende sporten. Zie je trainingshistorie en volg je voortgang in de [Flow web service](#).



Let op: in een aantal profielen voor indoor sporten, groepssporten en teamsporten is de instelling **Hartslag zichtbaar voor andere apparaten** standaard ingeschakeld. Dit betekent dat compatibele apparaten met Bluetooth Smart-technologie, zoals fitnessapparatuur, je hartslag kunnen detecteren. In de [Polar sportprofielenlijst](#) kun je zien voor welke sportprofielen Bluetooth standaard is ingeschakeld. Je kunt Bluetooth in- en uitschakelen in de [sportprofielinstellingen](#).

## HARTSLAGZONES

Het gebied tussen 50% en 100% van je maximale hartslag wordt verdeeld in vijf hartslagzones. Door je hartslag binnen de grenzen van een bepaalde hartslagzone te houden, kun je gemakkelijk het intensiteitsniveau van je training controleren. Elke hartslagzone heeft zijn eigen voordelen. Als je goed begrijpt wat deze voordelen zijn, zal dat je helpen precies datgene wat je wilt uit je training te halen.

Lees meer over hartslagzones: [Wat zijn hartslagzones?](#)

## SNELHEIDSZONES

Met de snelheids-/tempozones kun je eenvoudig je snelheid of tempo bewaken tijdens je sessie en je snelheid/tempo aanpassen om je gewenste trainingsresultaat te behalen. Je kunt de zones gebruiken om zo efficiënt mogelijk te trainen tijdens je sessie en om te variëren met verschillende trainingsintensiteiten voor optimaal resultaat.

### INSTELLINGEN SNELHEIDSZONE

Je kunt de instellingen voor de snelheidszones aanpassen in de Flow webservice. Er zijn vijf verschillende zones en je kunt de zonelimieten handmatig aanpassen of de standaardlimieten gebruiken. De zones

gelden per sport, zodat je per sport de zones naar wens kunt aanpassen. De zones zijn beschikbaar voor hardloopsporten (waaronder teamsporten waarbij je moet hardlopen), fietssporten, roeien en kanoën.

### **Standaard**

Als je **Standaard** kiest, kun je de limieten niet wijzigen. De standaardzones zijn een voorbeeld van snelheids-/tempozones voor iemand met een relatief goede conditie.

### **Vrij**

Als je **Vrij** kiest, kunnen alle limieten worden gewijzigd. Als je bijvoorbeeld je huidige drempels, zoals de anaerobe en aerobe drempels of de hoge en lage lactaatdrempels hebt getest, kun je met zones trainen op basis van je persoonlijke drempelsnelheid of -tempo. We adviseren om je anaerobe drempelsnelheid en -tempo als het minimum voor zone 5 in te stellen. Als je ook de aerobe drempel gebruikt, stel die dan in als het minimum van zone 3.

## **TRAININGSDOEL MET SNELHEIDSZONES**

Je kunt trainingsdoelen maken op basis van snelheids-/tempozones. Nadat je de doelen hebt gesynchroniseerd via FlowSync, geeft je trainingsapparaat je aanwijzingen tijdens je training.

### **TIJDENS DE TRAINING**

Tijdens je training kun je zien in welke zone je op dat moment traint en kun je de tijd zien die je in elke zone hebt doorgebracht.

### **NA DE TRAINING**

In het trainingsoverzicht op je horloge zie je een overzicht van de tijd die je in elke snelheidszone hebt doorgebracht. Na synchronisatie kun je gedetailleerde visuele informatie over je snelheidszones zien in de Flow webservice.

## **SNELHEID EN AFSTAND VANAF DE POLS**

Je horloge meet de snelheid en afstand op basis van je polsbewegingen met behulp van een ingebouwde versnellingsmeter. Dit is handig als je op een loopband loopt of op een locatie met een beperkt GPS-sig-naal. Zorg ervoor dat je de links- of rechtshandigheid en je lengte goed hebt ingesteld, voor maximale nauwkeurigheid. Snelheid en afstand vanaf de pols werkt het beste als je loopt op een tempo dat voor jou natuurlijk en prettig aanvoelt.

Je horloge moet nauw om je pols sluiten, zodat het niet kan bewegen. Draag het apparaat altijd op dezelfde plaats op je pols voor consistente metingen. Draag geen andere apparaten, zoals een horloge,

een activity tracker of een telefoonarmband om dezelfde arm. Houd bovendien ook niets vast in dezelfde hand, zoals een routekaart of een telefoon.

Snelheid en afstand vanaf de pols is beschikbaar voor de volgende soorten hardloepsporten: Wandelen, joggen, hardlopen, road running, hardlopen op de baan, hardlopen op loopband, track and field hardlopen en ultralopen. Om tijdens een trainingssessie je snelheid en afstand te zien, voeg je snelheid en afstand toe aan de trainingsweergave van het sportprofiel dat je tijdens het hardlopen gebruikt. Dit kunt je doen in **Sportprofielen** in de Polar Flow mobiele app of in de Polar Flow webservice.

## PASFREQUENTIE VANAF DE POLS

Pasfrequentie vanaf de pols biedt je de optie om je pasfrequentie te verkrijgen zonder een afzonderlijke stride sensor. Je pasfrequentie wordt gemeten met een ingebouwde versnellingsmeter voor je polsbewegingen. Als je een stride sensor gebruikt, wordt je pasfrequentie altijd daarmee gemeten.


Pasfrequentie vanaf de pols is beschikbaar voor de volgende sporten: Wandelen, joggen, hardlopen, road running, hardlopen op de baan, hardlopen op loopband, track and field hardlopen en ultralopen.

Om tijdens een trainingssessie je pasfrequentie te zien, voeg je Pasfrequentie toe aan de trainingsweergave van het sportprofiel dat je bij het hardlopen gebruikt. Dit kunt je doen in **Sportprofielen** in de Polar Flow mobiele app of in de Polar Flow webservice.

Lees meer over [pasfrequentie registreren](#) en [hoe je pasfrequentie kunt gebruiken tijdens je training](#).

## ZWEMGEGEVENS

Met zwemgegevens kun je elke zwemsessie analyseren en je prestaties en voortgang op de lange termijn volgen.

 *Voor optimale nauwkeurigheid is het van belang dat je hebt ingesteld aan welke hand je het horloge draagt. Je kunt deze instelling controleren via de productinstellingen in Flow.*

## ZWEMBAD ZWEMMEN

Als je het profiel Zwemmen of Zwembad zwemmen gebruikt, registreert het horloge je afstand, tijd en tempo, slagfrequentie en rusttijden. Ook wordt je zwemstijl herkend. Daarnaast kun je met de SWOLF-score je ontwikkeling volgen.

**Tempo en afstand:** de tempo- en afstandsgegevens worden gemeten op basis van de baanlengte. Voor nauwkeurige gegevens is het van belang dat je de juiste baanlengte hebt ingesteld. Je horloge her-

kent het wanneer je keert en gebruikt deze informatie voor een nauwkeurige bepaling van tempo en afstand.

**Slagen:** je horloge vertelt je hoeveel slagen je maakt per minuut of per baanlengte. Met deze informatie krijg je meer inzicht in je zwemtechniek, ritme en timing.

**Zwemstijlen:** je horloge herkent je zwemstijl en berekent stijlspecifieke gegevens en de totalen van je volledige sessie. Door het horloge herkende stijlen:

- Vrije slag
- Rugslag
- Borstslag
- Vlinderslag

Je **SWOLF** (een samenstelling van “swimming” en “golf”) is een indirecte meting van je efficiëntie. Je SWOLF wordt berekend door je tijd en het aantal benodigde slagen per baanlengte bij elkaar op te tellen. Als je bijvoorbeeld 30 seconden en 10 slagen nodig hebt voor een baanlengte, heb je een SWOLF-score van 40. Over het algemeen geldt dat hoe lager je SWOLF is voor een bepaalde afstand en stijl, hoe efficiënter je zwemt.

De SWOLF-score is zeer persoonlijk. Vergelijk je scores niet met die van andere zwemmers. Het is een persoonlijk hulpmiddel om je techniek te verbeteren en een optimale efficiëntie te vinden voor verschillende zwemstijlen.

## INSTELLING BAANLENGTE

Het is belangrijk dat je de juiste baanlengte kiest, omdat deze instelling van invloed is op de berekening van je tempo, afstand, slagen en SWOLF-score. Je kunt de baanlengte in pre-trainingsmodus kiezen in het snelmenu. Druk op LICHT om het snelmenu te openen, kies de instelling **Baanlengte** en wijzig eventueel de eerder ingestelde baanlengte. De standaardlengtes zijn 25 meter, 50 meter en 25 yards, maar je kunt ook een aangepaste lengte instellen. De minimumlengte is 20 meter/yards.

## OPEN WATER ZWEMMEN

Bij gebruik van het profiel Open water zwemmen registreert het horloge je afstand, tijd en tempo, slagfrequentie voor vrije slag en je route.

 *Vrije slag is de enige stijl die het profiel Open water zwemmen herkent.*

**Tempo en afstand:** Je horloge gebruikt GPS om het tempo en de afstand te berekenen tijdens je zwemsessie.


**Slagfrequentie voor vrije slag:** Je horloge registreert je gemiddelde en maximale slagfrequentie (het aantal slagen per minuut) van je sessie.

**Route:** Je route wordt vastgelegd met GPS en je kunt die na het zwemmen bekijken in de Flow app en de webservice. GPS werkt niet onder water en daarom wordt je route bepaald op basis van GPS-gegevens die worden verzameld wanneer je hand zich boven water of vlak onder het wateroppervlak bevindt. Externe factoren zoals de watercondities en satellietposities kunnen van invloed zijn op de nauwkeurigheid van de GPS-gegevens. Daardoor kunnen gegevens van dezelfde route variëren per dag.

## HARTSLAG METEN IN HET WATER

Je horloge meet automatisch je hartslag bij je pols met de nieuwe Polar Precision Prime sensorfusietechnologie. Dit is een makkelijke en comfortabele manier om je hartslag te meten tijdens het zwemmen. Hoewel de hartslagmeting bij je pols door het water mogelijk niet optimaal werkt, is Polar Precision Prime nauwkeurig genoeg om je te helpen je gemiddelde hartslag en hartslagzones tijdens je zwemsessies te meten, nauwkeurige informatie over het aantal verbruikte calorieën te geven, de trainingsbelasting van je sessie te bepalen en feedback over je Training Benefit te geven op basis van je hartslagzones.

Draag het horloge nauw om je pols (nog nauwer dan bij andere sporten) voor zo nauwkeurig mogelijke gegevens. Zie [Training met ingebouwde hartslagmeter](#) voor informatie over het dragen van je horloge tijdens de training.

 *Omdat Bluetooth niet werkt in het water, kun je tijdens het zwemmen met je horloge geen Polar hartslagsensor met een borstband gebruiken.*

## EEN ZWEMSESSIE STARTEN

1. Druk op TERUG om het hoofdmenu te openen, kies **Training starten** en blader naar het profiel **Zwemmen, Zwembad zwemmen** of **Open water zwemmen**.
2. **Controleer bij gebruik van het profiel Zwemmen/Zwembad zwemmen** of de baanlengte klopt. Je kunt de baanlengte wijzigen door op LICHT te drukken en het snelmenu te openen. Kies de instelling **Baanlengte** en stel de juiste lengte in.
3. Druk op START om de trainingsregistratie te starten.

## TIJDENS HET ZWEMMEN

In de sectie sportprofielen van de Flow webservice kun je aanpassen wat op de display weergegeven wordt. De standaard trainingsweergaven in de sportprofielen voor zwemmen bevatten de volgende gegevens:

- Je hartslag en de bijbehorende ZonePointer
- Afstand

- Duur
- Rusttijd (Zwemmen en Zwembad zwemmen)
- Tempo (Open water zwemmen)
- Hartslaggrafiek
- Gem. hartslag
- Maximale hartslag
- Tijd

## NA HET ZWEMMEN

In het trainingsoverzicht op je horloge zie je direct na je sessie een overzicht van je zwemgegevens. Je ziet de volgende informatie:



De startdatum en -tijd van je sessie

De duur van je sessie

Gezwommen afstand



Gem. hartslag

Maximale hartslag

Cardiobelasting



Hartslagzones



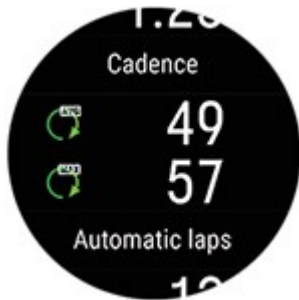
Calorieën

Vetverbrandings% van calorieën



Gemiddeld tempo

Maximum tempo



Slagfrequentie (aantal slagen per minuut)

- Gemiddeld slagfrequentie
- Maximale slagfrequentie

Synchroniseer je horloge met Flow voor een uitgebreid visueel overzicht van je zwemsessie, inclusief een gedetailleerde uitsplitsing van je baansessies en curves van je hartslag, je tempo en je slagfrequentie.

## SMARTPHONEMELDINGEN

Met de functie voor smartphonemeldingen kun je waarschuwingen over binnenkomende oproepen, berichten en meldingen van je smartphone op je horloge ontvangen. Op je horloge ontvang je dezelfde meldingen als op het scherm van je smartphone. Smartphonemeldingen zijn beschikbaar voor iOS en Android smartphones.

Als je smartphonemeldingen wilt gebruiken, moet de Polar Flow app op je telefoon zijn geactiveerd en moet de telefoon ook zijn gekoppeld aan je horloge. Zie [Een mobiel apparaat met je horloge koppelen](#) voor instructies




## SMARTPHONEMELDINGEN INSCHAKELEN

Ga op je horloge naar **Instellingen > Algemene instellingen > Smartphonemeldingen** om de meldingen in te schakelen. Zet smartphonemeldingen **Uit** of **Aan**, bij niet trainen. Let op: je ontvangt geen meldingen tijdens trainingssessies.

Ga in de Polar Flow app naar het menu **Apparaten**, kies je apparaat en zet **Slimme meldingen/Smartphonemeldingen Aan**.

Nadat je de meldingen hebt ingeschakeld, synchroniseer je je horloge met de Polar Flow app.

 Let op: wanneer je smartphonemeldingen hebt ingeschakeld, raken de batterijen van je horloge en telefoon sneller leeg omdat Bluetooth continu aan staat.

## NIET STOREN

Als je geen meldingen en waarschuwingen bij inkomende gesprekken wilt ontvangen tijdens een bepaalde periode, schakel je niet storen in. Als niet storen is ingeschakeld, ontvang je tijdens de periode die je hebt opgegeven geen meldingen en waarschuwingen bij inkomende gesprekken.

Kies **Uit**, **Aan** of **Aan (22:00 - 7:00)**, en de periode wanneer niet storen is ingeschakeld. Kies **Start om** en **Eindigt om** voor de periode.

## MELDINGEN BEKIJKEN

Als je een melding ontvangt, trilt je horloge en verschijnt er linksonder in het display een rode stip. Bekijk de melding door op TERUG te drukken en **Meldingen** te kiezen of draai je pols om op je horloge te kijken.

Als je wordt gebeld, trilt je horloge en wordt de naam van de beller weergegeven. Je kunt met je horloge het inkomende gesprek ook beantwoorden of afwijzen.



Het kan zijn dat de smartphonemeldingen anders werken; dit is afhankelijk van het model van je Android-smartphone.

## VERWISSELBARE POLSBANDEN

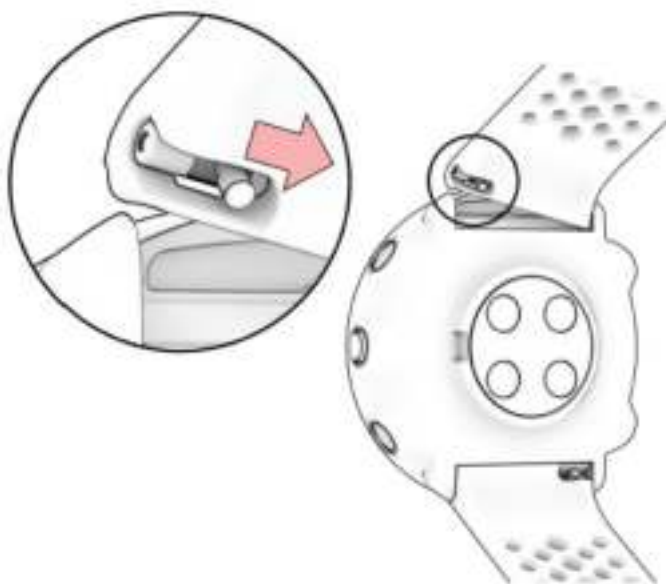
Met de verwisselbare polsbanden kun je het horloge aanpassen aan elke situatie en stijl, zodat je het altijd kunt dragen en optimaal gebruik kunt maken van 24/7 activiteitsmeting, continue hartslagmeting en slaapregistratie.

Kies je favoriete polsband uit de Polar selectie of gebruik een willekeurige andere polsband met veerpennen van 22 mm.

## **POLSBAND VERWISSELEN**

De polsband van je horloge is snel en eenvoudig te verwisselen.

1. Maak de polsband los door de snelsluiting in te drukken en de polsband uit het horloge te trekken.
2. Bevestig de polsband door de pen (aan de andere zijde van de snelsluiting) in de opening van het horloge te steken.
3. Trek de snelsluiting naar binnen en houd het andere uiteinde van de pen ter hoogte van de opening van het horloge.
4. Laat de snelsluiting los om de polsband vast te maken.



## COMPATIBELE SENSOREN

Verhoog je trainingsbeleving en krijg meer inzicht in je prestaties met compatibele Bluetooth®-sensoren. Je horloge kan worden gecombineerd met een aantal Polar sensoren, maar is ook volledig compatibel met verschillende sensoren van andere fabrikanten.

[Bekijk de volledige lijst met compatibele sensoren en accessoires van Polar](#)

[Bekijk compatibele sensoren van andere fabrikanten](#)

Voordat je een nieuwe sensor in gebruik neemt, moet je de sensor koppelen met je horloge. Het koppelen vergt slechts enkele seconden en zorgt ervoor dat je horloge alleen signalen ontvangt van jouw sensoren, en waarborgt storingsvrij trainen in een groep. Zorg dat je de koppeling thuis hebt uitgevoerd voordat je aan een evenement of wedstrijd meedoet om storing door gegevensoverdracht te voorkomen. Zie [Sensoren koppelen met je horloge](#) voor instructies.

### POLAR H10 HARTSLAGSENSOR

Volg je hartslag met maximale precisie met de Polar H10 hartslagsensor met borstband.

Hoewel Polar Precision Prime de meest nauwkeurige optische hartslagmetingstechnologie beschikbaar is en vrijwel overal werkt, geeft de Polar H10 hartslagsensor je de meest nauwkeurige resultaten bij sporten waar het lastiger is de sensor op een vaste plaats op je huid te houden of waarbij je kracht uitoefent of beweegt met de spieren of pezen in de buurt van je pols. De Polar H10 hartslagsensor reageert beter op een snel veranderende hartslag en is dus ook de ideale optie voor intervaltrainingen met korte sprints.

De Polar H10 hartslagsensor heeft een intern geheugen waarmee je één trainingssessie kunt registreren zonder dat je een verbonden trainingsapparaat of mobiele trainingsapp in de buurt nodig hebt. Je hoeft de H10 hartslagsensor alleen maar te koppelen met de Polar Beat app en je trainingssessie te starten in de app. Zo kun je bijvoorbeeld je hartslag registreren tijdens je zwemsessies met de Polar H10 hartslagsensor. Zie de ondersteuningspagina's voor [Polar Beat](#) en de [Polar H10 hartslagsensor](#) voor meer informatie.

Als je de Polar H10 hartslagsensor gebruikt tijdens je fietssessies, kun je het horloge op het stuur van je fiets monteren, zodat je je trainingsgegevens eenvoudig kunt bekijken tijdens het fietsen.

### POLAR STRIDE SENSOR BLUETOOTH® SMART

De Stride Sensor Bluetooth® Smart is voor hardlopers die hun techniek en prestaties willen verbeteren. Geeft informatie over je snelheid en afstand, of je nu op een loopband of modderig pad loopt.

- Meet elke pas die je zet om je loopsnelheid en -afstand weer te geven
- Stelt je in staat je hardlooptechniek te verbeteren dankzij de weergave van je pasfrequentie en paslengte
- De kleine sensor past perfect op je schoenveters
- Schok- en waterbestendig voor de meest veeleisende trainingen

## **POLAR SPEED SENSOR BLUETOOTH® SMART**

Verschillende factoren kunnen van invloed zijn op je fietssnelheid. Je conditie is er natuurlijk een van, maar ook weersomstandigheden en hoogteverschillen in de weg spelen een grote rol. De meest geavanceerde manier om te meten welke invloed deze factoren hebben op je snelheid is met de aerodynamische snelheidssensor.

- Meet je actuele, gemiddelde en maximale snelheden
- Registreert je gemiddelde snelheid zodat je je voortgang en prestaties kunt volgen
- Licht maar robuust, eenvoudig te bevestigen

## **POLAR TRAPFREQUENTIESENSOR BLUETOOTH® SMART**

Onze geavanceerde draadloze trapfrequentiesensor is de handigste manier om je fietssessie te meten. De sensor meet je actuele, gemiddelde en maximale trapfrequentie in omwentelingen per minuut, zodat je de techniek van je rit kunt vergelijken met die van je vorige ritten.

- Verbeter je fietstechniek en herkent je optimale trapfrequentie
- Storingsvrije trapfrequentiegegevens zodat je je eigen prestaties kunt beoordelen
- Lichtgewicht, aerodynamisch ontwerp

## **VERMOGENSENSOREN VAN ANDERE FABRIKANTEN**

Het horloge meet je vermogensgegevens tijdens je hardloop- of fietssessies als je het horloge koppelt met een aparte hardloop- of fietsvermogenssensor. Je kunt zelf kiezen welke vermogensgegevens je wilt zien tijdens je sessies door de trainingsweergaven aan te passen in de [instellingen voor sportprofielen](#) in de Flow webservice. De functie [Training Load Pro](#) gebruikt de vermogensgegevens om de spierbelasting te berekenen, zodat je ook een spierbelastingwaarde krijgt voor je hardloop- of fietssessies wanneer je een aparte hardloop- of fietsvermogenssensor gebruikt.

### **Hardloopvermogen**

Hardloopvermogen is een geweldige manier om de externe belasting van je hardloopsessie te meten. De functie reageert sneller dan je hartslag en is dus ideaal voor het meten van de belasting wanneer je bergop loopt of intervallsessies houdt. Je kunt de functie ook gebruiken om een gelijkmatig tempo aan te houden tijdens je training op ongelijkmatig terrein. Hardloopvermogen is een aanvulling op je hartslagmeting: wanneer je beide meet, kun je veranderingen in je prestaties herkennen. Als je na meerdere

weken trainen hetzelfde vermogen kunt leveren met een lagere hartslag, is je hardloopprestatie verbeterd.


Lees meer over Hardloopvermogen in deze [uitgebreide gids](#).

## Fietsvermogen

Het meten van je fietsvermogen helpt je je fietsprestaties en traptechniek te controleren en te verbeteren. In tegenstelling tot je hartslag is je geleverde vermogen een absolute, objectieve weergave van je inspanning. Dit betekent dat je je vermogenswaarden ook kunt vergelijken met medefietsers van hetzelfde geslacht en met ongeveer dezelfde lengte als jij; of vergelijk watt per kilogram voor de meest betrouwbare resultaten. Door te bekijken hoe je hartslag overeenkomt met de vermogenszones, krijg je ook meer inzicht.

## SENSOREN KOPPELEN MET JE HORLOGE

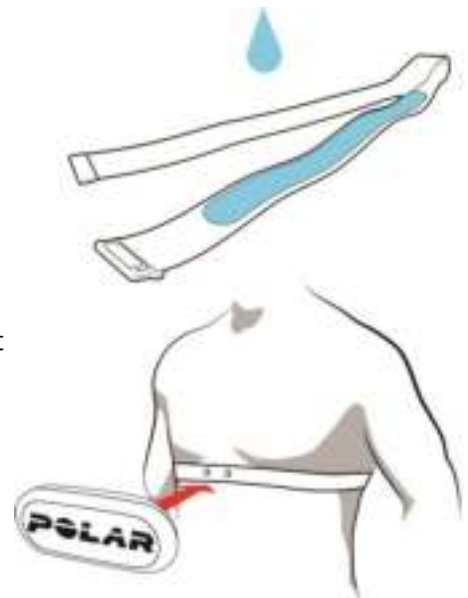
### EEN HARTSLAGSENSOR MET JE HORLOGE KOPPELEN

 Als je een Polar hartslagsensor gebruikt die met je horloge is gekoppeld, meet je horloge je hartslag niet bij de pols.

1. Doe de bevochtigde hartslagsensor om.
2. Ga op je horloge naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Koppel sensor of ander app.** en druk op OK.
3. Raak je hartslagsensor aan met je horloge en wacht totdat de sensor gevonden is.
4. Als de hartslagsensor gevonden is, verschijnt de apparaat-ID, bijvoorbeeld **Polar H10 xxxxxxxx**. Druk op OK om het koppelen te starten.
5. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

### EEN LOOPSENSOR MET JE HORLOGE KOPPELEN


1. Ga op je horloge naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Koppel sensor of ander app.** en



- druk op OK.
2. Het horloge begint te zoeken naar je sensor. Raak je sensor met je horloge aan en wacht totdat deze is gevonden.
  3. Zodra de sensor is gevonden, verschijnt de apparaat-ID. Druk op OK om het koppelen te starten.
  4. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

## Loopsensor kalibreren


Er zijn twee manieren om je loopsensor via het snelmenu handmatig te kalibreren. Kies een van de sportprofielen voor hardlopen en kies vervolgens **Loopsensor kalibreren** > **Kalibreren door hardlopen** of **Kalibratiefactor**.

- **Kalibreren door hardlopen:** Start de trainingssessie en loop een bekende afstand. Die afstand moet langer zijn dan 400 meter. Wanneer je de afstand hebt afgelegd, druk je op OK om een ronde te maken. Stel de afstand in die je hebt gelopen en druk op OK. De kalibratiefactor is bijgewerkt.  
 *Let op dat de intervaltimer tijdens de kalibratie niet kan worden gebruikt. Als je de intervaltimer hebt ingeschakeld, zal het horloge je vragen om deze uit te schakelen zodat handmatige kalibratie van de loopsensor mogelijk is. Na het kalibreren kun je de timer inschakelen vanuit het snelmenu van de pauzmodus.*
- **Kalibratiefactor:** Stel de kalibratiefactor handmatig in als je de factor kent, zodat de afstand exact wordt weergegeven.

Zie [Een Polar loopsensor met Vantage V/Vantage M kalibreren](#) voor gedetailleerde instructies voor het handmatig en automatisch kalibreren van een loopsensor.

## EEN FIETSSENSOR MET JE HORLOGE KOPPELEN

Voordat je een trapfrequentiesensor, snelheidssensor of vermogenssensor van een andere fabrikant koppelt, moet je controleren of de sensor goed is geïnstalleerd. Raadpleeg de gebruiksaanwijzing bij je sensor voor meer informatie over de installatie.

 *Zorg ervoor dat de nieuwste firmware is geïnstalleerd op zowel je horloge als op je vermogenssensor van een andere fabrikant. Heb je twee vermogenszenders, dan moet je de zenders een voor een koppelen. Nadat je de eerste zender hebt gekoppeld, kun je meteen de tweede koppelen. Controleer de apparaat-ID aan de achterzijde van elke zender om te zorgen dat je de juiste zenders kiest in de lijst.*

1. Ga op je horloge naar **Algemene instellingen** > **Koppelen en synchr.** > **Koppel sensor of ander app.** en druk op OK.
2. Het horloge begint te zoeken naar je sensor. **Trapfrequentiesensor:** Draai de crank enkele keren om de sensor te activeren. Het knipperende rode lampje van de sensor geeft aan dat de sensor geactiveerd is. **Snelheidssensor:** Draai het wiel enkele keren om de sensor te activeren. Het

knipperende rode lampje van de sensor geeft aan dat de sensor geactiveerd is. **Vermogenssensor van andere fabrikant** : draai de cranks om de zenders uit de slaapstand te halen.

3. Zodra de sensor is gevonden, verschijnt de apparaat-ID. Druk op OK om het koppelen te starten.
4. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

## Fietsinstellingen

1. **Sensor gekoppeld aan:** wordt weergegeven. Kies **Fiets 1**, **Fiets 2** of **Fiets 3**. Bevestig je keuze door op OK te drukken.
2. **Wielmaat instellen** verschijnt als je een snelheidssensor of vermogenssensor met snelheidsmeter hebt gekoppeld. Stel de maat in en druk op OK.
3. **Cranklengte:** Stel de cranklengte in millimeters in. Deze instelling is alleen zichtbaar als je een vermogenssensor hebt gekoppeld.

## Wielmaat bepalen

De instellingen voor de wielmaat zijn een vereiste voor de juiste fietsinformatie. Je kunt de wielmaat van je fiets op twee manieren bepalen:

### Manier 1


- Meet het wiel handmatig voor een zo nauwkeurig mogelijk resultaat.
- Gebruik het ventiel om het punt waarop het wiel de grond raakt, te markeren. Teken een lijn op de grond om dat punt te markeren. Rijd je fiets vooruit op een vlakke ondergrond en laat het wiel één keer helemaal ronddraaien. De band moet op loodrecht op de grond staan. Teken nog een lijn op de grond bij het ventiel om de volledige omwenteling te markeren. Meet de afstand tussen de twee lijnen.
- Trek 4 mm van het totaal af voor je gewicht op de fiets. Dit is je wielomtrek.

### Manier 2

Zoek de diameter in inches of ETRTO op het wiel. Zoek daar de juiste wielmaat in millimeters bij in de rechterzijde van de tabel.

ETRTO	Wieldiameter (inches)	Instelling wielmaat (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1.95	2022

ETRTO	Wieldiameter (inches)	Instelling wielmaat (mm)
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 De wielmaten in de tabel zijn adviesmaten; de wielmaat is afhankelijk van het wieltype en de luchtdruk.

### Fietsvermogenssensor kalibreren

Je kunt de sensor kalibreren in het snelmenu. Kies eerst een van de fietssportprofielen en activeer de zenders door de cranks te draaien. Kies vervolgens **Kalibreer vermogenssensor** in het snelmenu en volg de instructies op het scherm om je sensor te kalibreren. Raadpleeg de handleiding van de fabrikant voor specifieke instructies voor het kalibreren van je vermogenssensor.

### KOPPELING VERWIJDEREN

De koppeling met een sensor of mobiel apparaat verwijderen.

1. Ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Gekoppelde apparaten** en druk op OK.
2. Kies het apparaat dat je uit de lijst wilt verwijderen en druk op OK.
3. **Koppeling verwijderen?** wordt weergegeven. Bevestig je keuze door op OK te drukken.
4. **Koppeling verwijderd** wordt weergegeven.



# POLAR FLOW

Polar Flow app .....	113
Trainingsgegevens .....	113
Activiteitsgegevens .....	114
Slaapgegevens .....	114
Sportprofielen .....	114
Afbeelding delen .....	114
De Flow app gaan gebruiken .....	114
Polar Flow webservice .....	115
Feed .....	115
Logboek .....	115
Voortgang .....	116
Community .....	116
Programma's .....	116
Sportprofielen in Polar Flow .....	117
Sportprofiel toevoegen .....	117
Sportprofiel bewerken .....	118
Je training plannen .....	121
Een trainingsplan maken met de Seizoensplanner .....	121
Een trainingsdoel maken in de Polar Flow app en webservice .....	121
Doelen naar je horloge synchroniseren .....	123
Favorieten .....	123
Trainingsdoel aan je favorieten toevoegen .....	124
Favoriet bewerken .....	124
Favoriet verwijderen .....	124
Synchroniseren .....	124
Synchroniseren met de Flow mobiele app .....	125
Synchroniseren met de Flow webservice via FlowSync .....	125

## POLAR FLOW APP

In de Polar Flow mobiele app kun je direct een visuele interpretatie van je trainings- en activiteitsgegevens bekijken. Je kunt in de app ook je training plannen.

### TRAININGSGEGEVENS

Met de Polar Flow app kun je gemakkelijk de informatie openen van je voorgaande en geplande trainingssessies en nieuwe trainingsdoelen maken. Je kunt kiezen om een snel of gefaseerd doel te maken.

Krijg snel een overzicht van je training en analyseer meteen elk detail van je prestaties. Bekijk de weekoverzichten van je training in het trainingslogboek. Met de functie "Afbeelding delen" op volgende pagina kun je ook de hoogtepunten van je training delen met je vrienden.

## ACTIVITEITSGEGEVENS

Bekijk details van je 24/7 activiteit. Ga na wat er ontbreekt aan je dagelijkse activiteitsdoel en hoe je dit kunt bereiken. Bekijk stappen, afgelegde afstand op basis van de stappen en verbruikte calorieën.

## SLAAPGEGEVENS

Volg je slaappatronen om te zien of ze worden beïnvloed door veranderingen in je dagelijkse leven en de juiste balans te vinden tussen rust, dagelijkse activiteit en training. Met de Polar Flow app kun je bekijken wanneer je slaapt, hoeveel je slaapt en wat de kwaliteit is van je slaap.

Je kunt je gewenste slaapduur instellen om aan te geven hoe lang je elke nacht wilt slapen. Je kunt ook je slaap beoordelen. Je ontvangt feedback over hoe je hebt geslapen op basis van je slaapgegevens, je gewenste slaapduur en je slaapbeoordeling.

## SPORTPROFIELEN

In de Flow app kun je gemakkelijk sportprofielen toevoegen, verwijderen en reorganiseren. Je kun maximaal 20 sportprofielen actief hebben in de Flow app en op je horloge.

Zie [Sportprofielen in Polar Flow](#) voor meer informatie.

## AFBEELDING DELEN

Met de functie Afbeelding delen van de Flow app kun je afbeeldingen van je trainingsgegevens delen op de meeste socialmediakanalen, zoals Facebook en Instagram. Je kunt een bestaande foto delen of een nieuwe nemen en deze aanpassen bij je trainingsgegevens. Als je GPS-registratie had ingeschakeld tijdens je trainingssessie, kun je ook een opname van je trainingsroute delen.

Klik op de volgende koppeling om een video te bekijken:

[Polar Flow app | Trainingsresultaten delen met een foto](#)

## DE FLOW APP GAAN GEBRUIKEN

Je kunt [je horloge configureren](#) met een mobiel apparaat en de Flow app.

Om de Flow app te gaan gebruiken dien je hem op je mobiele apparaat te downloaden vanaf de App Store of Google Play. Ga naar [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app.

Voordat je een nieuw mobiel apparaat (smartphone, tablet) in gebruik neemt, moet je het apparaat koppelen met je horloge. Zie [Koppelen](#) voor meer bijzonderheden.

Na je sessie synchroniseert je horloge je trainingsgegevens automatisch naar de Flow app. Als je telefoon een internetverbinding heeft, worden je activiteits- en trainingsgegevens ook automatisch gesynchroniseerd naar de Flow webservice. De Flow app is de gemakkelijkste manier om de trainingsgegevens van je horloge te synchroniseren met de webservice. Zie [Synchroniseren](#) voor informatie over het synchroniseren.

Ga naar de [productondersteuningspagina van de Polar Flow app](#) voor meer informatie en instructies voor de functies van de Polar Flow app.

## POLAR FLOW WEBSERVICE

In de Polar Flow webservice kun je je training in detail plannen en analyseren en meer informatie over je prestaties bekijken. Configureer en personaliseer je horloge voor perfecte afstemming op je trainingsbehoeften door sportprofielen toe te voegen en instellingen aan te passen. Je kunt ook de hoogtepunten van je training delen met je vrienden in de Flow community, je aanmelden voor de cluboefeningen en een gepersonaliseerd trainingsprogramma krijgen voor een hardloopevenement.

De Polar Flow webservice toont ook het voltooiingspercentage van je dagelijkse activiteitsdoel en de details van je activiteit, en helpt je te begrijpen welke invloeden je gewoontes en keuzes hebben op je welzijn.

Op [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) kun je [je horloge configureren](#) met je computer. Je wordt hier begeleid bij het downloaden en installeren van de FlowSync software, zodat je gegevens kunt synchroniseren tussen je horloge en de webservice, en bij het maken van een gebruikersaccount voor de webservice. Als je de configuratie hebt gedaan met een mobiel apparaat en de Flow app, kun je je met de gebruikersnaam en het wachtwoord die je in de configuratie hebt opgegeven aanmelden bij de Flow webservice.

## FEED

In **Feed** kun je zien wat jij en je vrienden de laatste tijd hebben gedaan. Bekijk de laatste trainingssessies en activiteitssamenvattingen, deel je beste prestaties, en reageer op en en like de activiteiten van je vrienden.

## LOGBOEK

In **Logboek** kun je je dagelijkse activiteit, slaap, geplande trainingssessies (trainingsdoelen) en de resultaten van eerdere trainingen zien.

## VOORTGANG

In **Voortgang** kun je je ontwikkeling volgen aan de hand van rapporten.

Trainingsrapporten zijn een handige manier om je voortgang bij de training over langere perioden te volgen. In week-, maand- en jaarrapporten kun je de sport voor het rapport kiezen. In aangepaste periode kun je zowel de periode als de sport kiezen. Kies de periode en de sport voor het rapport in de vervolkeuzelijsten en druk op het wiel pictogram om te kiezen welke gegevens je in de rapportgrafiek wilt zien.

Met behulp van de activiteitenrapporten kun je de langetermijntrend volgen van je dagelijkse activiteit. Je kunt kiezen of je dagelijkse, wekelijkse of maandelijke rapporten wilt weergeven. In het activiteitenrapport kun je ook je beste dagen over de door jou gekozen periode zien betreffende je dagelijkse activiteit, stappen, calorieën en slaap.

Het Running Index-rapport is een hulpmiddel om je te helpen je Running Index-ontwikkeling op de lange termijn te volgen en een inschatting te maken van je resultaat als je bijvoorbeeld 10 km of een halve marathon gaat lopen.

Met het Cardiobelasting-rapport kun je volgen hoe je cardiobelasting in de loop van de tijd toeneemt en de verschillen in je trainingsbelasting van de afgelopen weken of maanden bekijken. Door je opbouw van je cardiobelasting te volgen, zie je welke invloed je voorgaande trainingen hebben op je actuele prestaties en kun je toekomstige trainingen plannen en je conditie blijven verbeteren.

## COMMUNITY

In de **Flow Groepen, Clubs** en **Evenementen** kun je medesporters vinden die voor hetzelfde evenement trainen of naar dezelfde sportschool gaan. Je kunt ook je eigen groep maken voor de mensen met wie je wilt trainen. Je kunt je oefeningen en trainingstips delen, reageren op de trainingsresultaten van andere leden en deel uitmaken van de Polar Community. In Flow Clubs kun je klasplanningen zien en je aanmelden voor klassen. Doe mee en krijg motivatie van je sociale trainingscommunities!

Klik op de volgende koppeling om een video te bekijken:

[Polar Flow Evenementen](#)

## PROGRAMMA'S

Het Polar Hardloopprogramma is specifiek ontwikkeld voor jouw doel op basis van Polar hartslagzones en houdt rekening met je persoonlijke eigenschappen en je trainingsachtergrond. Het programma is slim en past zich onderweg aan op je ontwikkeling. De Polar hardlooppogramma's zijn beschikbaar voor 5

km, 10 km, de halve en de hele marathon. Ze bestaan uit twee tot vijf hardlooptrainingen per week, afhankelijk van het programma. Het is supereenvoudig!

Ga naar [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice.

## SPORTPROFIELEN IN POLAR FLOW

Er zijn 14 standaard sportprofielen op je horloge aanwezig. In de Polar Flow app of webservice kun je nieuwe sportprofielen aan je sportlijst toevoegen en hun instellingen bewerken. Je horloge kan maximaal 20 sportprofielen bevatten. Als je meer dan 20 sportprofielen hebt in de Polar Flow app en webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je horloge overgebracht.

Je kunt de volgorde van je sportprofielen wijzigen door ze te slepen en neer te zetten. Kies de sport die je wilt verplaatsen en sleep deze naar de plaats waar je hem wilt hebben in de lijst.

Klik op een van de volgende koppelingen om een video te bekijken:

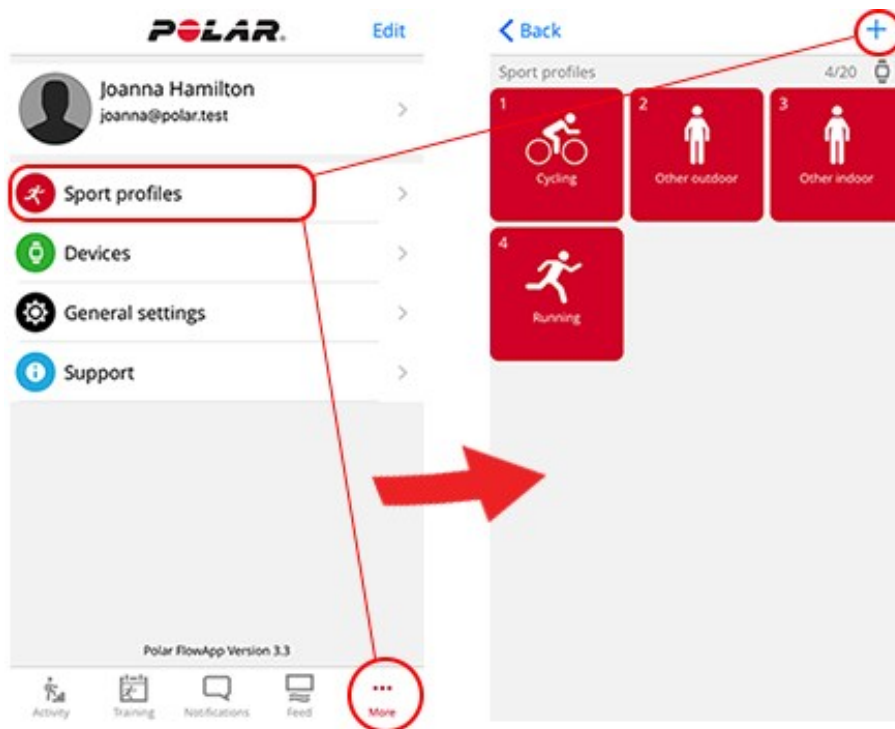
[Polar Flow app | Sportprofielen bewerken](#)

[Polar Flow webservice | Sportprofielen](#)

## SPORTPROFIEL TOEVOEGEN

In de Polar Flow mobiele app:

1. Ga naar **Sportprofielen**.
2. Tik op het plusteken rechtsboven in de hoek.
3. Kies een sport in de lijst. Tik op Klaar in de Android-app. De sport wordt aan je lijst met sportprofielen toegevoegd.



In de Polar Flow webservice:

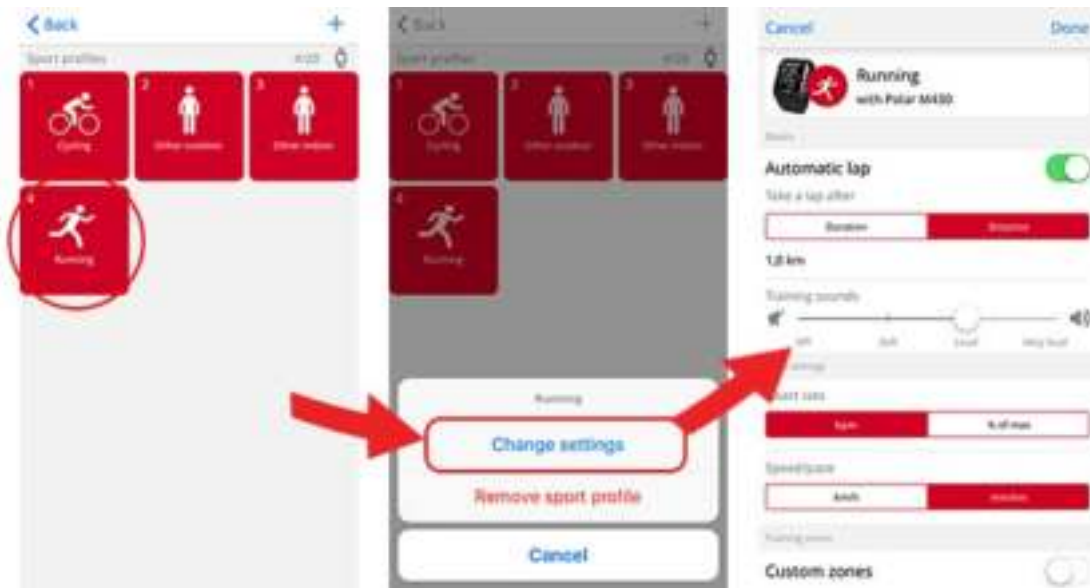
1. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven.
2. Kies **Sportprofielen**.
3. Klik op **Sportprofiel toevoegen** en kies de sport in de lijst.
4. De sport wordt aan je lijst toegevoegd.

 *Je kunt zelf geen nieuwe sporten maken. De lijst met sporten wordt beheerd door Polar, omdat elke sport bepaalde standaardinstellingen en -waarden heeft, die bijvoorbeeld van invloed zijn op de calorieberekening en de functie voor trainingsbelasting en herstel.*

## SPORTPROFIEL BEWERKEN

In de Polar Flow mobiele app:

1. Ga naar **Sportprofielen**.
2. Kies een sport en tik op **Instellingen wijzigen**.
3. Tik op Klaar zodra je klaar bent. Vergeet niet de instellingen naar je horloge te synchroniseren.



Ga als volgt te werk in de Flow webservice:

1. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven.
2. Kies **Sportprofielen**.
3. Klik op **Bewerken** onder de sport die je wilt bewerken.

In elk sportprofiel kun je de volgende gegevens bewerken:

### Basis

- Autom. ronde (kan worden ingesteld op duur of afstand of worden uitgeschakeld)

### Hartslag

- Hartslagweergave (slagen per minuut of % van maximum)
- Hartslag zichtbaar voor andere apparaten (dit betekent dat compatibele apparaten die Bluetooth Smart draadloze technologie gebruiken, zoals fitnessapparaten, je hartslag kunnen detecteren. Je kunt je horloge ook tijdens Polar Club lessen gebruiken om je hartslag te verzenden naar het Polar Club systeem.)
- Instellingen hartslagzone (met hartslagzones kun je eenvoudig trainingsintensiteiten selecteren en volgen. Als je Standaard kiest, kun je de hartslaglimieten niet wijzigen. Als je Vrij kiest, kunnen alle limieten worden gewijzigd. De standaard hartslagzonelimieten worden berekend op basis van je maximale hartslag.)

## Instellingen snelheid/tempo

- Snelheids- of tempoweergave (kies snelheid km/u / mpu of tempo min/km / min/mi)
- Instellingen snelheids-/tempozone (met de snelheids-/tempozones kun je eenvoudig je snelheid of tempo selecteren en volgen, afhankelijk van je keuze. De standaardzones zijn een voorbeeld van snelheids-/tempozones voor iemand met een relatief goede conditie. Als je Standaard kiest, kun je de limieten niet wijzigen. Als je Vrij kiest, kunnen alle limieten worden gewijzigd.)

## Trainingsweergaven

Kies welke gegevens je tijdens je sessies in je trainingsweergaven wilt zien. Per sportprofiel kun je in totaal acht verschillende trainingsweergaven instellen. Elke trainingsweergave kan maximaal vier verschillende gegevensvelden bevatten.

Klik op het potloodpictogram in een bestaande weergave om die te bewerken of klik op **Nieuwe weergave toevoegen**.

## Bewegingen en feedback

- Trillingsfeedback (je kunt trillingen in- of uitschakelen)

## GPS en hoogte

- Automatische pauze: Als je **Automatisch pauzeren** wilt gebruiken tijdens de training, moet je GPS instellen op **Hoge nauwkeurigh.** of een Polar stride sensor gebruiken. Je sessies pauzeren automatisch wanneer je stopt en worden automatisch hervat wanneer je start.
- Kies het GPS-registratie-interval (kan worden uitgeschakeld of op **hoge nauwkeurigheid** worden ingesteld, wat inhoudt dat de GPS-registratie is ingeschakeld).

Klik op **Opslaan** als je klaar bent met de sportprofielinstellingen. Vergeet niet de instellingen naar je horloge te synchroniseren.



Let op: in een aantal profielen voor indoor sporten, groepssporten en teamsporten is de instelling **Hartslag zichtbaar voor andere apparaten** standaard ingeschakeld. Dit betekent dat compatibele apparaten met Bluetooth Smart-technologie, zoals fitnessapparatuur, je hartslag kunnen detecteren. In de [Polar sportprofielenlijst](#) kun je zien voor welke sportprofielen Bluetooth standaard is ingeschakeld. Je kunt Bluetooth in- en uitschakelen in de sportprofielinstellingen.




# JE TRAINING PLANNEN

Je kunt je training plannen en persoonlijke trainingsdoelen instellen in de Polar Flow webservice en de Polar Flow app.

## EEN TRAININGSPLAN MAKEN MET DE SEIZOENSPLANNER

De [Seizoensplanner](#) in de Flow webservice is een geweldige manier om een persoonlijk trainingsplan voor het hele jaar te maken. Wat je trainingsdoel ook is, Polar Flow helpt je een uitgebreid plan te maken om je doel te bereiken. Je vindt de Seizoensplanner op het tabblad **Programma's** in de Polar Flow webservice.



 [Polar Flow for Coach](#) is een gratis remote coachingplatform waarmee je coach alle details van je training kan vastleggen, van trainingsplannen voor een heel seizoen tot afzonderlijke trainingen.

## EEN TRAININGSDOEL MAKEN IN DE POLAR FLOW APP EN WEBSERVICE

Let erop dat de trainingsdoelen met FlowSync of via de Flow app naar je horloge moeten worden gesynchroniseerd voordat je ze kunt gebruiken. Tijdens de training begeleidt je horloge je naar het bereiken van je doel.


- **Snel doel:** Kies een doel voor de duur of de calorieën voor de training. Je kunt bijvoorbeeld kiezen om 500 kcal te verbranden, 10 km te hardlopen of 30 minuten te zwemmen.

- **Gefaseerd doel:** Je kunt je trainingssessie opdelen in fasen en voor elke fase een andere duur of intensiteit instellen. Dit is handig als je bijvoorbeeld een intervaltrainingssessie wilt maken en daaraan een goede warming-up en cooling-down wilt toevoegen.
- **Favorieten:** Je kunt je favorieten gebruiken als geplande doelen op je horloge of als sjablonen voor trainingsdoelen.

Een trainingsdoel maken in de Polar Flow webservice:

1. Ga naar **Logboek** en klik op **Toevoegen > Trainingsdoel**.
2. Kies **Snel** of **Gefaseerd** in de weergave **Trainingsdoel toevoegen**.

### SNEL DOEL

1. Kies **Snel**.
2. Kies de **Sport**, voer de **Doelnaam** in (maximaal 45 tekens), de **Datum** en de **Tijd** en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Vul **Duur**, **Afstand** of **Calorieën** in. Je kunt slechts één van deze waarden opgeven.
4. Klik op het pictogram Favorieten  als je het doel aan je **Favorieten** wilt toevoegen.
5. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

### GEFASEERD DOEL

1. Kies **Gefaseerd**.
2. Kies de **Sport**, voer de **Doelnaam** in (maximaal 45 tekens), de **Datum** en de **Tijd** en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Kies **Nieuwe maken** of **Sjabloon gebruiken**.
  - **Nieuwe maken** Voeg fasen toe aan je doel. Klik op **Duur** om een op duur gebaseerde fase toe te voegen of klik op **Afstand** om een op afstand gebaseerde fase toe te voegen. Kies voor elke fase een **Naam** en **Duur/Afstand**, kies of de volgende fase **Handmatig** of **Automatisch** moet starten en **Selecteer de intensiteit**. Klik daarna op **Gereed**. Je kunt teruggaan om de fasen te bewerken die je hebt toegevoegd door op het penpictogram te klikken.
  - **De sjabloon gebruiken** Je kunt de sjabloonfasen bewerken door op het penpictogram rechts te klikken. Je kunt meer fasen aan de sjabloon toevoegen volgens de bovenstaande instructies voor het maken van een nieuw gefaseerd doel.
4. Klik op het pictogram Favorieten  als je het doel aan je **Favorieten** wilt toevoegen.
5. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

### FAVORIETEN

Als je een doel hebt gemaakt en aan je favorieten hebt toegevoegd, kun je het gebruiken als een gepland doel.

1. Klik in je **Logboek** op **+Toevoegen** op de dag dat je een favoriet wilt gebruiken als een gepland doel.
2. Klik op **Favoriet doel** om een lijst van je favorieten te openen.
3. Klik op de favoriet die je wilt gebruiken.
4. De favoriet wordt aan je logboek toegevoegd als een gepland doel voor de dag. De standaard geplande tijd voor het trainingsdoel is 18:00 u. Als je de details van het trainingsdoel wilt wijzigen, klik je op het doel in je **Logboek** en wijzigt het naar wens. Klik daarna op **Opslaan** om de wijzigingen bij te werken.

Ga als volgt te werk als je een bestaande favoriet als sjabloon wilt gebruiken voor een trainingsdoel.

1. Ga naar **Logboek** en klik op **Toevoegen > Trainingsdoel**.
2. Klik in de weergave **Trainingsdoel toevoegen** op **Favoriete doelen**. Je favoriete trainingsdoelen verschijnen.
3. Klik op **Gebruiken** om een favoriet te kiezen als sjabloon voor je doel.
4. Voer de **Datum** en **Tijd** in.
5. Wijzig de favoriet naar wens. Het doel bewerken in deze weergave wijzigt het oorspronkelijke favoriete doel niet.
6. Klik op **Aan logboek toevoegen** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

## DOELEN NAAR JE HORLOGE SYNCHRONISEREN

**Vergeet niet om de trainingsdoelen met FlowSync of de Flow app vanaf de Flow webservice naar je horloge te synchroniseren.** Als je ze niet synchroniseert, zijn ze alleen zichtbaar in je logboek van de Flow webservice en de favorietenlijst.

Zie [Trainings sessie starten](#) voor informatie over het starten van een trainingssessie.

## FAVORIETEN

In **Favorieten** kun je je favoriete trainingsdoelen in de Flow webservice opslaan en beheren. Je kunt je favorieten op je horloge als geplande doelen gebruiken. Zie [Plan je training in de Flow webservice](#) voor meer informatie.

Je kunt maximaal 20 favorieten tegelijk op je horloge instellen. Het aantal favorieten in de Flow webservice is onbeperkt. Als je meer dan 20 favorieten hebt in de Flow webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je horloge overgebracht. Je kunt de volgorde van je favorieten wijzigen door slepen en neerzetten. Kies de favoriet die je wilt verplaatsen en sleep deze naar de plaats waar je hem wilt hebben in de lijst.


## TRAININGSDOEL AAN JE FAVORIETEN TOEVOEGEN

1. [Maak een trainingsdoel](#).
2. Klik op het favorietenpictogram  rechtsonder op de pagina.
3. Het trainingsdoel wordt aan je favorieten toegevoegd.


of

1. Open een bestaand doel dat je in je **Logboek** gemaakt hebt.
2. Klik op het favorietenpictogram  rechtsonder op de pagina.
3. Het trainingsdoel wordt aan je favorieten toegevoegd.

## FAVORIET BEWERKEN

1. Klik op het favorietenpictogram  rechtsboven naast je naam. Al je favoriete trainingsdoelen worden weergegeven.
2. Klik op de favoriet die je wilt bewerken en klik daarna op **Bewerken**.
3. Je kunt de sport en de naam van het doel wijzigen en je kunt opmerkingen toevoegen. Onder **Snel** of **Gefaseerd** kun je de details van het trainingsdoel wijzigen. (Zie het hoofdstuk over [Je training plannen](#) voor meer informatie.) Nadat je alle benodigde wijzigingen hebt doorgevoerd, klik je op **Wijzigingen bijwerken**.

## FAVORIET VERWIJDEREN

1. Klik op het favorietenpictogram  rechtsboven naast je naam. Al je favoriete trainingsdoelen worden weergegeven.
2. Klik op het verwijderpictogram rechtsboven in het trainingsdoel om het uit de favorietenlijst te verwijderen.

## SYNCHRONISEREN

Je kunt gegevens van je horloge via de Bluetooth-verbinding draadloos naar de Polar Flow app overdragen. Ook kun je via een USB-poort en de FlowSync software je horloge met de Polar Flow webservice synchroniseren. Om gegevens te kunnen synchroniseren tussen je horloge en de Flow app moet je een Polar account hebben. Als je gegevens vanaf je horloge rechtstreeks naar de webservice wilt synchroniseren, heb je naast een Polar account de FlowSync software nodig. Als je het horloge hebt geconfigureerd, heb je een Polar account gemaakt. Als je het horloge met een computer hebt geconfigureerd, heb je de FlowSync software op je computer.

Vergeet niet te synchroniseren en je gegevens up-to-date te houden tussen je horloge, de webservice en de mobiele app, waar je ook bent.

## SYNCHRONISEREN MET DE FLOW MOBIELE APP

Controleer vóór het synchroniseren of:

- Je beschikt over een Polar account en de Flow app.
- Bluetooth op je mobiele apparaat ingeschakeld is en of de vliegmodus uitgeschakeld is;
- Het horloge is gekoppeld met je mobiel. Zie [Koppelen](#) voor meer informatie.

Je gegevens synchroniseren:

1. Meld je aan bij de Flow app en houd de knop TERUG op je horloge ingedrukt.
2. **Je apparaat verbinden** verschijnt, gevolgd door **Verbinden met app**.
3. **Synchroniseren voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

 *Je horloge synchroniseert automatisch met de Flow app nadat je een trainingssessie hebt voltooid en je telefoon binnen het bereik van Bluetooth is. Wanneer je horloge synchroniseert met de Flow app, worden je trainings- en activiteitsgegevens via een internetverbinding ook automatisch gesynchroniseerd met de Flow webservice.*


Ga naar [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app.

## SYNCHRONISEREN MET DE FLOW WEBSERVICE VIA FLOWSYNC

Om gegevens met de Flow webservice te kunnen synchroniseren, heb je de FlowSync software nodig. Ga naar [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) en download en installeer de software voordat je gaat synchroniseren.

1. Sluit je horloge aan op je computer. Zorg dat de FlowSync software gestart is.
2. Het venster FlowSync opent op je computer en het synchroniseren start.
3. Voltooid verschijnt als dit gelukt is.

Telkens als je het horloge op je computer aansluit, draagt de Polar FlowSync software je gegevens over naar de Polar Flow webservice en worden eventuele gewijzigde instellingen gesynchroniseerd. Als het synchroniseren niet automatisch start, start FlowSync dan vanaf het pictogram op je bureaublad (Windows) of vanaf de map Toepassingen (Mac OS X). Telkens als een update voor de firmware beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden en je vragen de update te installeren.

 *Als je de instellingen in de Flow webservice wijzigt terwijl je horloge op je computer is aangesloten, druk je op de knop synchroniseren in FlowSync om de instellingen naar je horloge over te dragen.*

Ga naar [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice.

Ga naar [www.polar.com/en/support/FlowSync](https://www.polar.com/en/support/FlowSync) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar FlowSync software.


# BELANGRIJKE INFORMATIE

Batterij .....	127
Batterij opladen .....	127
Opladen tijdens de training .....	129
Batterijstatus en meldingen .....	129
Zorgen voor je horloge .....	130
Je horloge schoonhouden .....	130
Bewaren .....	130
Service .....	131
Vorzorgsmaatregelen .....	131
Storing tijdens de training .....	131
Risico's tijdens trainen beperken .....	132
Technische specificaties .....	133
Vantage M .....	133
Polar FlowSync software en USB-kabel .....	135
Compatibiliteit Polar Flow mobiele app .....	135
Waterbestendigheid van Polar producten .....	135
Wettelijk verplichte informatie .....	136
Beperkte internationale Polar garantie .....	137
Aansprakelijkheid .....	138

## BATTERIJ

Polar moedigt je aan om aan het einde van de levensduur van het product de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren door je te houden aan de plaatselijke regelgeving voor afvalverwerking en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten. Werp dit product niet weg als gewoon huisvuil.

### BATTERIJ OPLADEN

 *Controleer vóór het laden of er geen vocht, haar, stof of vuil op de oplaadpunten van je horloge en en de kabel aanwezig is. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af. Laad het horloge niet op als het nat is.*

Je horloge heeft een interne oplaadbare batterij. Oplaadbare batterijen kunnen een beperkt aantal keren worden opgeladen. Je kunt de batterij ruim 500 keer opladen en ontladen voordat de capaciteit merkbaar terugloopt. Het aantal oplaadcycli is ook afhankelijk van de gebruiksomstandigheden.

 *Laad de batterij niet op bij temperaturen onder 0 °C of boven 40 °C, of als de USB-poort vochtig is.*

Met de meegeleverde USB-kabel kun je het product via de USB-poort op je computer opladen. Je kunt de batterij ook via een stopcontact opladen. Gebruik bij het opladen via een stopcontact een USB-voedingsadapter (niet meegeleverd bij het product).

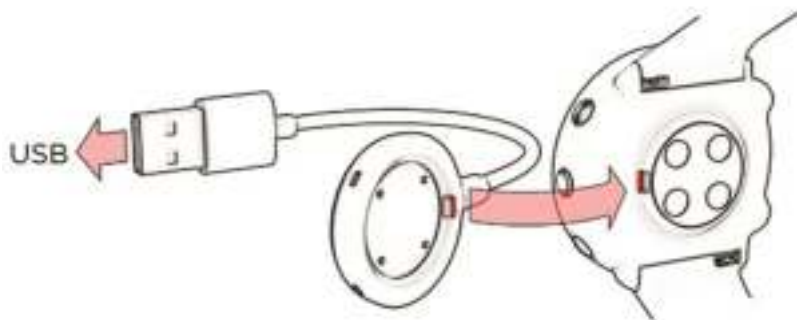
Je kunt de batterij via een stopcontact opladen. Gebruik bij het opladen via een stopcontact een USB-voedingsadapter (niet meegeleverd bij het product). Gebruik je een USB-voedingsadapter? Zorg dan dat je adapter is gemarkeerd met "output 5Vdc" en dat de adapter minimaal 500 mA levert. Gebruik alleen een USB-voedingsadapter met het juiste veiligheidskeurmerk (gemarkeerd met "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" of "CE").



 Laad Polar producten niet op met een oplader van 9 volt, anders kunnen ze beschadigd raken.


Je kunt je horloge opladen door het op je computer aan te sluiten. Je kunt het tegelijkertijd laten synchroniseren met FlowSync.

1. Laad je horloge op door het met de meegeleverde kabel aan te sluiten op de USB-poort van je computer of op een USB-lader. De kabel klikt zich magnetisch vast, je hoeft er alleen voor te zorgen dat je de richel van de kabel ter hoogte van de aansluiting op je horloge (rood gemarkeerd) houdt.



2. Op het display verschijnt **Bezig met laden**.
3. Wanneer het batterijpictogram vol is, is het horloge volledig opgeladen.



 *Laat de batterij niet langdurig leeg en houd hem niet altijd volledig opgeladen, want dat kan de levensduur van de batterij beïnvloeden.*

## OPLADEN TIJDENS DE TRAINING

Het is niet mogelijk je horloge tijdens een trainingssessie op te laden met een draagbare lader zoals een powerbank. Als je je horloge tijdens een trainingssessie aansluit op een voedingsbron, wordt de batterij niet opgeladen. Als je horloge tijdens een training is aangesloten op de oplaadkabel, kunnen zweet en vocht corrosie veroorzaken en de oplaadkabel en het horloge beschadigen. Als je een trainingssessie start terwijl je horloge wordt opgeladen, stopt het opladen.

## BATTERIJSTATUS EN MELDINGEN

### BATTERIJSTATUSSYMBOOL

Het batterijstatussymbool wordt weergegeven wanneer je je pols draait om op het horloge te kijken, wanneer je op de knop LICHT drukt in de tijdweergave en wanneer je van het menu terugkeert naar de tijdweergave.

### BATTERIJMELDINGEN

- Wanneer de batterij bijna leeg is, wordt **Batterij bijna leeg. Opladen** weergegeven in de tijdmodus. Het is raadzaam het horloge op te laden.
- **Opladen vóór de training** wordt getoond als de batterij niet voldoende is opgeladen om een trainingssessie te kunnen registreren.

Melding Batterij bijna leeg tijdens de training:

- **Batterij bijna leeg** wordt getoond wanneer de batterij bijna leeg is. De melding wordt herhaald als het niveau van de batterijlading te laag wordt om de hartslag en GPS-gegevens te meten en de hartslagmeting en GPS worden uitgeschakeld.
- Als de batterij bijna helemaal leeg is, wordt **Registratie gestopt** weergegeven. Je horloge stopt de registratie van je training en slaat de trainingsgegevens op.
- Als het display leeg is, is de batterij leeg en staat het horloge in de slaapstand. Laad je horloge op. Als de batterij helemaal leeg is, kan het even duren voordat de animatie van het laadproces op het display verschijnt.

Als het display leeg is, is de batterij leeg en staat het horloge in de slaapstand. Laad je horloge op. Als de batterij helemaal leeg is, kan het even duren voordat de animatie van het laadproces op het display verschijnt.

De gebruiksduur is afhankelijk van veel factoren, zoals de temperatuur van de omgeving waarin je horloge gebruikt, de functies en sensoren die je gebruikt en de batterijleeftijd. Bij frequent synchroniseren

met Flow app neemt de gebruiksduur van de batterij ook af. De gebruiksduur neemt merkbaar af bij temperaturen onder nul. Als je het horloge onder je jas draagt, blijft hij warmer en neemt de gebruiksduur toe.

## ZORGEN VOOR JE HORLOGE

Net als elk ander elektronisch apparaat dien je de Polar Vantage M schoon te houden en er zorgvuldig mee om te gaan. Onderstaande instructies helpen je om aan de garantieverplichtingen te voldoen, het apparaat in topconditie te houden en problemen bij het opladen en synchroniseren te voorkomen.

### JE HORLOGE SCHOONHOUDEN

Was je horloge na elke trainingssessie onder stromend water met een oplossing van zachte zeep en water. Droog je horloge daarna af met een zachte handdoek.

**Houd de oplaadpunten van je horloge schoon om ervoor te zorgen dat je het probleemloos kunt opladen en synchroniseren.**

Controleer vóór het laden of er geen vocht, haar, stof of vuil op de oplaadpunten van je horloge en de kabel aanwezig is. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af. Laad het horloge niet op als het nat is.

Houd de oplaadpunten van je horloge schoon om het te beschermen tegen roestvorming en andere mogelijke beschadigingen door vuil en zout water (zoals zweet of zeewater). Je kunt de oplaadpunten het beste schoonhouden door het horloge na elke trainingssessie af te spoelen met lauw water. Het horloge is waterbestendig en kan worden afgespoeld onder stromend water zonder dat de elektronische onderdelen beschadigd raken. **Laad het horloge niet op als het nat of bezweet is.**

### ZORGEN VOOR DE OPTISCHE HARTSLAGSENSOR

Voorkom dat de optische sensor aan de achterzijde bekrast raakt. Krassen en vuil leiden ertoe dat de optische hartslagmeting minder goed werkt.

### BEWAREN

Bewaar je trainingsapparaat op een koele en droge plaats. Bewaar het niet in een vochtige omgeving, niet-ademend materiaal (een plastic zak of een sporttas), of samen met geleidend materiaal (een natte handdoek). Stel het trainingsapparaat niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Laat hem bijvoorbeeld niet in de auto liggen of op de fietshouder zitten. Aanbevolen wordt om het trainingsapparaat gedeeltelijk of volledig opgeladen te bewaren. De batterij verliest langzaam lading tijdens het bewaren. Als je

het trainingsapparaat meerdere maanden niet gebruikt, wordt aanbevolen het na enkele maanden op te laden. Dit verlengt de levensduur van de batterij.

**Laat het apparaat niet in extreme koude (onder  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$ ), hitte (boven  $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$ ) of in direct zonlicht liggen.**

## **SERVICE**

Het is raadzaam tijdens de garantieperiode van twee jaar servicewerkzaamheden te laten uitvoeren door een erkend Polar Service Center. De garantie geldt niet voor schade of gevolgschade die veroorzaakt is bij een niet door Polar Electro erkende service. Zie Beperkte internationale garantie van Polar voor meer informatie.

Ga naar [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) en landgebonden websites voor contactgegevens en alle adressen van Polar Service Centers.

## **VOORZORGSMAATREGELEN**

Polar-producten (trainingsapparaten, activity trackers en accessoires) zijn bedoeld om het niveau van fysiologische inspanning en herstel aan te geven tijdens en na de training. Trainingsapparaten en activity trackers van Polar meten de hartslag en/of geven je activiteit aan. Polar trainingsapparaten met geïntegreerde GPS tonen de snelheid, afstand en locatie. Met een compatibele Polar accessoire tonen de Polar trainingsapparaten snelheid en afstand, trapfrequentie, locatie en geleverd vermogen. Zie [www.polar.com/nl/producten/accessoires](http://www.polar.com/nl/producten/accessoires) voor een volledige lijst van compatibele accessoires. Polar trainingsapparaten met een barometrische druksensor meten de hoogte en andere variabelen. De sensoren zijn niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden. Het Polar trainingsapparaat dient niet te worden gebruikt voor het verrichten van omgevingsmetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is.

## **STORING TIJDENS DE TRAINING**

### **Elektromagnetische interferentie en trainingsapparatuur**

In de buurt van elektrische apparaten kan storing optreden. Ook WLAN-basisstations kunnen storing veroorzaken bij het trainen met het trainingsapparaat. Voorkom onregelmatige metingen of slecht functioneren door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.

Trainingsapparatuur met elektronische of elektrische onderdelen zoals LED-displays, motoren en elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken vanwege diffuse straling. Probeer het volgende om deze problemen te verhelpen:

1. Doe de band van de hartslagsensor af en gebruik de trainingsapparatuur zoals je gewend bent.
2. Verplaats het trainingsapparaat tot je een plaats vindt waar het geen ongewenste signalen ontvangt en het hartsymbool niet knippert. Interferentie is vaak het sterkst recht voor het display van de apparatuur, terwijl links of rechts van het display relatief weinig storing optreedt.
3. Doe de hartslagsensor weer om en houd het trainingsapparaat zoveel mogelijk in het interferentievrije gebied.

Als het trainingsapparaat dan nog niet werkt met de trainingsapparatuur, kan deze apparatuur teveel elektrische ruis veroorzaken voor draadloze hartslagmeting.

## RISICO'S TIJDENS TRAINEN BEPERKEN

Trainen kan risico's met zich meebrengen. Voordat je begint aan een vast trainingsprogramma is het raadzaam dat je eerst de volgende vragen betreffende je gezondheid beantwoordt. Als je één van deze vragen met ja beantwoordt, raden wij je aan eerst een arts te raadplegen voordat je met een trainingsprogramma begint.

- Heb je de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Heb je een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte?
- Gebruik je medicijnen voor je bloeddruk of je hart?
- Heb je wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Vertoon je symptomen van een ziekte?
- Ben je herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Gebruik je een pacemaker of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur?
- Rook je?
- Ben je in verwachting?


Behalve de trainingsintensiteit, kunnen ook medicijnen voor het hart, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma, ademhaling enzovoort, en sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk om op te letten hoe je lichaam reageert tijdens het sporten. **Als je plotselinge pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het trainen, raden wij je aan te stoppen of op een lagere intensiteit verder te gaan.**

**Opmerking!** Je kunt Polar-producten gewoon gebruiken als je een pacemaker of een ander geïmplanteerd elektronisch apparaat draagt. In theorie kunnen Polar producten geen storing veroorzaken voor pacemakers. In de praktijk zijn er geen rapporten die erop wijzen dat iemand ooit storing heeft ondervonden. Vanwege de verscheidenheid aan pacemakers en andere geïmplanteerde apparaten,

kunnen wij nochtans niet officieel garanderen dat onze producten geschikt zijn voor al deze instrumenten. Als je twijfels hebt of uitzonderlijke gevoelens ervaart tijdens het gebruik van Polar producten, raadpleeg dan je arts of neem contact op met de fabrikant van het elektronische apparaat om na te gaan of de veiligheid in jouw geval voldoende gewaarborgd is.

Als je overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als je een allergische reactie vermoedt vanwege het gebruik van het product, controleer dan de in de [Technische specificaties](#) genoemde materialen. Stop in het geval van huidreactie met het gebruik van dit product en raadpleeg je arts. Meld je huidreactie ook bij Polar Customer Care. Draag ter voorkoming van huidreacties de hartslagsensor over een shirt, maar maak het shirt onder de elektroden goed vochtig voor een probleemloze werking.

 *Door de combinatie van vocht en voortdurend schuren kan het oppervlak van de hartslagsensor afgeven en vlekken achterlaten op lichte kleding. Kleding kan een donkere kleur afgeven en eventueel vlekken achterlaten op lichter gekleurde trainingsapparaten. Zorg dat de kleding die je draagt geen kleur afgeeft om een licht gekleurd trainingsapparaat jarenlang fleurig te houden. Als je parfum of een insectenwerend middel op je huid aanbrengt, dien je ervoor te zorgen dat dit niet in contact komt met het trainingsapparaat of de hartslagsensor. Als je in koude weersomstandigheden traint (-20 °C tot -10 °C / -4 °F tot 14 °F), raden wij je aan om het trainingsapparaat onder de mouw van je jas te dragen, rechtstreeks op je huid.*

Jouw veiligheid is belangrijk voor ons. De vorm van de Polar stride sensor Bluetooth® Smart is gekozen om de kans dat deze ergens in verstrikt raakt te minimaliseren. Pas in elk geval op als je met de stride sensor bijvoorbeeld in struikgewas loopt.

## TECHNISCHE SPECIFICATIES

### VANTAGE M

Batterijtype:	230 mAh Li-pol oplaadbare batterij
Gebruiksduur:	<b>Bij continu gebruik:</b>  Tot 30 uur training met GPS en optische hartslag
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materialen van horloge:	<b>Zwart en koper</b>  Apparaat: ABS+GF, PMMA, roestvrij staal

	<p>Polsband: TPC-ET, PC, roestvrij staal</p> <p><b>Rood, wit en blauw</b></p> <p>Apparaat: ABS+GF, PMMA, roestvrij staal</p> <p>Polsband: silicone, PA+GF, roestvrij staal</p>
Materialen van kabel:	KOPER, PA66+PA6, PC, TPE, KOOLSTOFSTAAL, NYLON
Nauwkeurigheid horloge:	beter dan $\pm 0,5$ seconden per dag bij een temperatuur van 25 °C / 77 °F.
Nauwkeurigheid GNSS:	afstand $\pm 2\%$ , snelheid $\pm 2$ km/u
Hoogteresolutie:	1 m
Resolutie stijging/daling:	5 m
Maximale hoogte:	9000 m / 29525 ft
Aantal steekproeven:	1 s
Meetbereik hartslag:	15-240 hsm
Huidig snelheidswaargavebereik:	<p>0-399 km/u (247,9 mph)</p> <p>(0-36 km/u of 0-22,5 mi/u (bij snelheidsmeting met Polar stride sensor)</p>
Waterdichtheid:	30 m (geschikt voor zwemmen)
Geheugencapaciteit:	Maximaal 90 uur training met GPS en hartslag, afhankelijk van je taalinstellingen
Resolutie:	240 x 240
Max. vermogen	3,1 mW
Frequentie	2,402 - 2,480 GHz

Maakt gebruik van draadloze Bluetooth®-technologie.

De Polar Precision Prime optische hartslagsensor maakt gebruik van een zeer kleine en veilige hoeveelheid elektrische stroom op de huid, die het contact van het apparaat en je pols meet voor een verbeterde nauwkeurigheid.

## **POLAR FLOWSYNC SOFTWARE EN USB-KABEL**

Voor gebruik van FlowSync-software heb je een computer nodig met het besturingssysteem Microsoft Windows of Mac, een internetverbinding en een vrije USB-poort voor de USB-kabel.

Controleer de meest recente compatibiliteitsinformatie op [support.polar.com](https://support.polar.com)

## **COMPATIBILITEIT POLAR FLOW MOBIELE APP**

Controleer de meest recente compatibiliteitsinformatie op [support.polar.com](https://support.polar.com)

## **WATERBESTENDIGHEID VAN POLAR PRODUCTEN**

De meeste Polar producten kun je gewoon dragen tijdens het zwemmen. Het is echter geen duik-apparatuur. Druk niet op de knoppen terwijl het apparaat onder water is; zo behoud je de waterbestendigheid. Als je je hartslag in het water meet met een GymLink-compatibel Polar apparaat en hartslagsensor, kan er om de volgende redenen interferentie optreden:

- Zwembadwater met een grote hoeveelheid chloor en zeewater zijn erg geleidend. Er kan kortsluiting optreden in de elektrodes van de hartslagsensor, waardoor deze geen ECG-signalen meer kan detecteren.
- Als je in het water springt of intensief beweegt tijdens wedstrijdzwemmen, kan de hartslagsensor verschuiven naar een deel van je lichaam waar de sensor geen ECG-signalen meer kan opvangen.
- De sterkte van het ECG-signaal is persoonlijk en kan variëren op basis van de samenstelling van het lichaamsweefsel. Als je de hartslag meet in het water, treden er vaker problemen op.

Bij de horlogefabricage wordt waterbestendigheid doorgaans uitgedrukt in meters, wat de statische waterdruk van die diepte inhoudt. Polar gebruikt hetzelfde systeem. De waterbestendigheid van Polar producten is getest volgens de internationale standaard **ISO 22810** of **IEC60529**. Elk waterbestendig Polar-apparaat wordt vóór aflevering getest voor blootstelling aan waterdruk.

Polar producten worden verdeeld in vier categorieën, afhankelijk van de waterbestendigheid. Zie de achterzijde van je Polar product voor de waterbestendigheidscategorie en vergelijk deze in onderstaande tabel. Deze definities zijn niet noodzakelijkerwijs van toepassing op producten van andere fabrikanten.

Bij de uitvoering van een onderwateractiviteit is de dynamische druk die door bewegen in water wordt opgewekt groter dan de statische druk. Dit betekent dat een product dat onder water wordt bewogen, onderworpen is aan grotere druk dan het stationaire product.

Markering op de achterzijde van het product	Spatwater, zweet, regen-druppels enz.	Baden en zwemmen	Snorkelen (zonder zuurstoftanks)	Duiken (met zuurstoftanks)	Kenmerken waterbestendigheid
Waterbestendig IPX7	OK	-	-	-	Niet wassen met een hogedrukreiniger. Beschermd tegen spatwater, regen-druppels enz. Referentiestandaard: IEC60529.
Waterbestendig IPX8	OK	OK	-	-	Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: IEC60529.
Waterbestendig Waterbestendig 20/30/50 meter Geschikt voor zwemmen	OK	OK	-	-	Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: ISO22810.
Waterbestendig 100 m	OK	OK	OK	-	Voor veelvuldig gebruik in water maar niet voor duiken. Referentiestandaard: ISO22810.

## WETTELIJK VERPLICHTE INFORMATIE

	Dit product voldoet aan de richtlijnen 2014/53/EU en 2011/65/EU. Voor elk product zijn de verklaring van overeenstemming en andere informatie betreffende de regelgeving per land beschikbaar via <a href="http://www.polar.com/nl/wettelijk_verplichte_informatie">www.polar.com/nl/wettelijk_verplichte_informatie</a> .
	Het symbool van de doorgekruiste verrijdbare afvalcontainer geeft aan dat de Polar producten elektronische apparaten zijn en onder de richtlijn 2012/19/EU vallen van het Europese Parlement en de Raad van elektrische en elektronische afvalproducten (WEEE). In de producten gebruikte batterijen en accu's vallen onder de richtlijn 2006/66/EC van het Europese Parlement en de Raad van 6 september 2006 inzake batterijen en accu's, alsook afgedankte batterijen en accu's. Deze producten en de batterijen en accu's in Polar producten moeten dus afzonderlijk worden opgeruimd in de EU-landen. Polar moedigt je aan de moge-



	lijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren, ook buiten de Europese Unie, door je te houden aan de plaatselijke afvalverwerkingsregelgeving en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten en van de inzameling van batterijen en accu's.
--	---

Ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Info over je horloge** voor de wettelijk verplichte informatie die specifiek op de Vantage M van toepassing is.

## BEPERKTE INTERNATIONALE POLAR GARANTIE

- Polar Electro Oy verleent een beperkte internationale garantie voor Polar-producten. Voor producten die in de Verenigde Staten of Canada zijn aangeschaft, wordt deze garantie verleend door Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garandeert de oorspronkelijke consument/koper van het Polar product dat het product vrij is van materiaal- of fabricagefouten gedurende twee (2) jaar vanaf de datum van aankoop, met uitzondering van polsbanden van silicone of kunststof, waarvoor een garantieperiode van één (1) jaar vanaf de datum van aankoop geldt.
- De garantie geldt niet voor normale slijtage van de batterij of andere normale slijtage, schade ten gevolge van onjuist of oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen; onjuist onderhoud, commercieel gebruik, gebarsten of gebroken behuizingen of displays, armbanden van textiel of van textiel en leer, elastische banden (bijv. hartslagsensorborstband), en Polar kleding.
- De garantie geldt ook niet voor schade, verlies, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg van of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het product.
- Tweedehands gekochte producten zijn niet gedekt door de garantie.
- Gedurende de garantieperiode zal het product worden gerepareerd of vervangen door één van de erkende Polar Service Centers, ongeacht het land van aankoop.
- De door Polar Electro Oy/Inc. verleende garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer die voortvloeien uit hun verkoop-/aankoopovereenkomst.
- Bewaar de kassabon als je aankoopbewijs!
- Garantie ten aanzien van enig product is beperkt tot landen waarin het product oorspronkelijk op de markt is gebracht door Polar Electro Oy/Inc.

Geproduceerd door Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy is een met ISO 9001:2015 gecertificeerde onderneming.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy in welke vorm dan ook worden gebruikt of gereproduceerd.

De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product met het symbool ® zijn gemarkeerd, zijn gedeponeerde handelsmerken van Polar Electro Oy. Windows is een gedeponeerd handelsmerk van Microsoft Corporation en Mac OS is een gedeponeerd handelsmerk van Apple Inc. Het woordmerk en de logo's Bluetooth® zijn gedeponeerde handelsmerken, eigendom van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Polar Electro Oy vindt plaats onder licentie.

## **AANSPRAKELIJKHEID**

- De gegevens in deze gebruiksaanwijzing dienen uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze gebruiksaanwijzing of de hierin beschreven producten.
- Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade, verlies, kosten en uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

5.0 NL 12/2019